ఆరోగ్య రహస్యములు

Arogya Rahasyamulu

గ్రంథమూలం

మహర్షి వాగ్భటాచార్యుల వారి అష్టాంగ హృదయము
అష్టాంగ సంగ్రహము



వ్యాఖ్యాత
శ్రీరాజీవ్ దీక్షితులు

పుస్తక అనువాదము
అనంతకుమార్, D.F.T.,

Arogya Rahasyamulu





- ❖ పొట్ట తగ్గాలంటే ఎలా భోజనం చెయ్యాలి?
- ❖ అధిక బరువు తగ్గాలంటే నీళ్ళు ఎలా త్రాగాలి?
- ❖ యోగాసనాలు ఎవరు వేయాలి?
- ❖ పేస్టు ఎందుకు వేస్టు! పళ్ళపొడి మంచిదా!
- ❖ తమలపాకు మోకాళ్ళ నొప్పులు రాకుండా చేస్తుందా?
- ❖ అన్ని వ్యాధులకు గోమూత్రం ఒక్కటే మెడిసనా!
- ❖ మన ఉమ్ము మనకెలా ఉపయోగపడుతుంది?
- ❖ పిల్లలు బాగా చదువుకోవాలంటే బాగా నిద్రపోవాలా?
- ❖ షుగర్ వ్యాధి తగ్గటానికి మట్టిలో ఏముంది?
- ❖ రేడియేషన్ నుండి తప్పించే ఆ ఒక్కటి ఏమిటి?
- ❖ మహిళలకు మేలు చేసేవి ఏమిటి?

జివితంలో ప్రతి ఒక్కరూ తప్పక తెలుసు కోవలసిన విషయాలు

అందరి ఆరోగ్యం కోసం
ఆరోగ్య రహస్యములు

Arogya Rahasyamulu

ఆరోగ్య రహస్యములు

AROGYA RAHASYAMULU

గ్రంథమూలం :

మహర్షి వాగ్భటాచార్యులవారి
అష్టాంగ హృదయము, అష్టాంగ సంగ్రహము

వ్యాఖ్యాత

శ్రీ రాజీవ్ దీక్షితులు గారు

పుస్తక అనువాదము

అనంతకుమార్, D.F.T.

ముద్రణ : 2013 జూన్

ప్రతులు : 1000

ప్రతులకు : **అనంతకుమార్, D.F.T.**
డోర్.నెం. 25-18-43 1/2
రామకృష్ణశిశు విద్యాలయం ఎదురుసందు
సంపత్‌నగర్,
గుంటూరు- 522 002.
ఫోన్ : 92909 51930

: ఆరోగ్యమేమహాభాగ్యము (ప్రకృతి జీవన విధానము)
డోర్.నెం. 12-25-93,
గణేష్ మహల్ రోడ్, I.O.B. ఎదురు సందు,
వెంకటసుబ్బమ్మ హాస్పటల్ ప్రక్కన,
కొత్తపేట, గుంటూరు-1.
ఫోన్ : 92909 51930

MAIL : ANANTH.N.IDHI@GMAIL.COM

ఛాయాచిత్రములు : **తొమ్మండ్రు సత్యన్నారాయణ**

వెల : రూ. 45/-

హిందువులకు రాముడుకావాలి

జైనులకు మహావీరుడు కావాలి

క్రిస్టియన్‌లకు క్రీస్తుకావాలి

మహ్మదీయులకు అల్లా కావాలి

"ఆరోగ్యం అందరికీ కావాలి"

ఆరోగ్యాభిలాషులందరికీ ఏమి తినాలి, ఎందుకు తినాలి, ఎలా తినాలి, ఎప్పుడు తినాలి అనే విషయాలమీద ఉండే సందేహాలన్నింటికీ చక్కటి సమాధానం ఈ గ్రంథం. ఇందులో కొత్తగా కనిపెట్టిన విషయాలు ఏమీ ఉండవు, వేల సంవత్సరాల క్రితమే మన ఋషులు సూచించిన మార్గాన్నే మనకు ఇప్పటి భాషలో అర్థమయ్యే విధంగా తెలియజేశారు. తెలిసీ తెలియక చేసే మన లోపాలను, సవరించేందుకు ఉపయోగపడేది ఈగ్రంథం. ఇందులోని విషయాలు ఏ ఒక్కటి ఆచరించినా, అది మీ జీవితాంతం మిమ్మల్ని రక్షిస్తుంది. డబ్బులు పెట్టి ఈ పుస్తకాన్ని కొనగలరు. మనసుపెడితే ఇందులోని విషయాలు కూడా పాటించగలరు. ఆరోగ్యంగా, రోగరహితంగా జీవించగలరు.

"దీర్ఘాయుష్మాన్‌భవ"

జాగు శ్రీనివాస్

జిల్లా ఆర్గనైజర్

సేవాభారతి, గుంటూరు

ఫోన్ : 9440396838

పరిణతి
EVOLUTION

పరిణతి చెందటం అంటే సత్యాన్ని ఎప్పటికీ సత్యంగా నిలుపుకోవటమే.

మట్టి కుండలో అన్నం వండుకుని తినడం సత్యం, ఈ సత్యాన్ని అభివృద్ధి పేరుతో స్టీలు, అల్యూమినియం పాత్రల్లో అన్నం వండుకుని పూర్ణాయుష్షును అల్పాయుష్షుగా జీవితాన్ని రోగమయంగా చేసుకుని జీవిస్తున్నాం, కానీ మట్టికుండలో వండుకునే మనం అభివృద్ధి అంటే దాని విలువలను వైజ్ఞానికంగా అర్థం చేసుకుని తెలియనిదేశాల వారికి కూడా తెలిపి వారిని కూడా ఇలాగే ఆచరింప చేయటం అభివృద్ధి. అదే పరిణతి సాధించటం.

అబ్బరాజు శివకృష్ణ

ఫోన్ : 9951578959



ముందుమాట

ఆత్మబంధువు డా॥ రాజీవ్ దీక్షిత్ గారికి నమఃస్కరిస్తూ....

ప్రియమైన ఆరోగ్యాభిమానులారా వ్యక్తియొక్క శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యం సమాజానికి, దేశానికి, ప్రపంచానికి ఎలా ఉపయోగపడుతుందో తెలిపిన డా॥ రాజీవ్‌దీక్షిత్ వారి పరిశోధన అనన్య సామాన్యం. ఏ వైద్యుని ఎటువంటి ఔషధములూ లేకుండా నియమిత ఆహారము, నియమబద్ధమైన దినచర్యతోటి వాగ్భటాచార్యులు అందించిన అమూల్య సూత్రాలని మనం తెలుసుకుని మనతోటి వారికి తెలియజేయవలసిన అవసరం ఎంతో వుంది. ముఖ్యంగా భావితరాలవారికి మనపిల్లలకి మనం అందించవలసిన తరతరాల వారసత్వ సంపద అమూల్య రత్నభాండాగారమే ఈ "ఆరోగ్యరహస్యాలు", హిందీ ప్రసంగాల రూపంలో వున్న ఈ ప్రవచనాలను తెలుగులో అందించి, తెలుగువారి అందరి మేలుకోరిన "ఆరోగ్యరహస్య" సంస్థ వారికి హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు అలాగే ఈ పుస్తక మహాకార్యంలో సహకరించిన శ్రీకృష్ణార్జున యువజన సేవాసంఘము (గుంటూరు) వారికి ధన్యవాదములు.

ఆచరణ కవచము వంటిది

శ్రీకృష్ణార్జున యువజన సేవాసంఘము

రావిపాటి గురుశంకర్ ఫోన్ : 8686484544

రావిపాటి వెంకటసాంబయ్య ఫోన్ : 948252120

విషయసూచిక

ఆరోగ్య రహస్యములు

ఆరోగ్యము అవసరంలేనిది ఎవరికి ఆరోగ్యమే అందరికీ అవసరము. అయితే ప్రపంచంలో 75 శాతం రోగాలే ఉన్నా తనచుట్టూ అందరూ రోగులే ఉన్నా తమకు రోగమొస్తేనే కానీ ఆరోగ్యము గురించి ఆలోచించకపోవటం మరియు జాగ్రత్త పడకపోవటం అందరికీ అలవాటయి పోయినది. రోగం ఎప్పుడూ ఉన్న పాటున పుట్టదు. ఎంతోకాలంగా క్రమక్రమంగా జరిగే వికారానికి అది అంతిమ రూపం. లోకంలో అందరికీ వచ్చేజబ్బులలో అత్యధికశాతము తాము తెలిసో తెలియకో చేతులారా కొని తెచ్చుకునేవే. యోగం, వ్యాయామం ప్రాణాయామం వంటి కొద్దిపాటి శ్రమతో కూడుకున్న జాగ్రత్తలు పాటించకపోయినా కేవలం ఆహార వ్యవహారాలను మనం చేసుకోగలిగే చిన్నచిన్న మార్పులతోటి చిన్న చిన్న జాగ్రత్తలతోటే మనం నిండునూరేళ్ళు పరిపూర్ణ ఆరోగ్యంతో జీవించగలం అటువంటి ఏమాత్రం ఖర్చులేని ఎంతో సులువైన అత్యంత ప్రయోజనకరమైన ఎన్నో విలువైన సందేశాలను అందించారు మన మహర్షులు. వారిలో ప్రముఖులు వాగ్భటాచార్యులు వారు. వారి సందేశాలపై ఆధునిక విజ్ఞానశాస్త్రం దృక్కోణంలో ఎంతో లోతైన పరిశోధనచేసి మనకు అందే రీతిలో మనముందుంచి సమాజానికి ఎనలేని మేలుచేశారు.

శ్రీరాజీవ్‌దీక్షిత్‌గారు, వారు హిందీలో అందించిన అంశాన్ని ఇప్పుడు తెలుగులో సులువైన మార్గాలతోబాటు సులభమైన చికిత్సలుగా ఉన్న ఇవి మనం తెలుసుకుంటే మనవంటిల్లే మన ఆరోగ్యాలయం అవుతుంది. ఇటువంటి చిన్న చిన్న విషయాలు కూడా తెలియకపోవటంవల్ల మనం ఎంత దారుణమైన రోగాలబారిన పడుతున్నామో మనకు అర్థమవుతుంది. ఉరుకులు పరుగులతో రేయింబవళ్ళు శ్రమించి మనం కూడబెట్టిన దానిలో 70 శాతం వరకు డాక్టర్లకు హాస్పిటళ్ళకే ముట్టచెప్పుతున్న నేటితరానికి ఈవిషయాలు అమృతం వంటివి. వారి జీవనశైలికి అనువైనవి స్వస్థభారతావనికి సుగమ మార్గాలు.

సర్వేభవంతు నిరామయాః

అందరూ రోగరహితులవ్వాలన్నదే మాసంకల్పం. అందుకే మాయీ ప్రయత్నం.

సజ్జనులైన సోదర సోదరీమణులకు నమఃస్కారము.

డాక్టర్ రాజీవ్ దీక్షిత్‌వారు – ఎన్నో సంవత్సరాలపాటు దేశం నలుమూలలా తిరిగి మన భారతీయతను చాటిచెప్తున్నారు. ఇప్పుడు ఆరోగ్యం గురించి మన శరీరం గురించి చెప్పుచున్నారు. ఇప్పటివరకు మనకు మన శరీరం గురించి తెలియని ఎన్నో రహస్యాలను మన ఋషులు అనేక విధాలుగా అందించారు.

ఇప్పుడు మన "రాజీవ్" గారు శ్రీ వాగ్భటాచార్యులు వ్రాసిన అష్టాంగ హృదయము. అష్టాంగ సంగ్రహముల గురించి తెలియజేస్తారు. కొన్ని సంవత్సరాలపాటు పరిశోధించి మనకు అత్యంత సులభంగా, సరళంగా అర్థమయ్యే విధంగా తెలియజేస్తున్నారు. ఈ నియమాలను అర్థం చేసుకుని పాటిస్తే మనం పరిపూర్ణ ఆరోగ్యంగా పూర్ణాయుష్షుతో జీవించగలం.

ఈ పరిశోధన జరుగుచున్న సమయంలో భారతీయ ఆరోగ్యసంస్థ ద్వారా తెలిసిన విషయం ఏమిటంటే భారతదేశంలో దాదాపుగా నూట పన్నెండు కోట్లమంది ఉంటున్నారు. వీరి మొత్తంలో ప్రభుత్వం దృష్టికి అందిన ఆరోగ్యవంతుల సంఖ్య 25 నుంచి 30 కోట్లమంది మాత్రమే. అని తెలిసింది. వీరు మాత్రమే శారీరకంగాను మానసికంగానూ ఆరోగ్యవంతులుగా ఉన్నారు. మిగిలిన వారందరూ ఏదో ఒక సమస్యతో ఉన్నారు. కొన్ని కోట్లమంది, మధుమేహవ్యాధితోనూ, కొన్ని కోట్లమంది ఉబ్బసం వ్యాధితోనూ (లంగ్స్ ఇన్‌ఫెక్షన్) ఆస్తమా, శ్వాస తీసుకోలేకపోవటం. ఇంకా కొన్ని కోట్లమందికి మోకాలి నొప్పులు, నడుంనొప్పి, కీళ్ళనొప్పులు భుజాలనొప్పి (సంధివాతం) ఉన్నాయి. ఇంకొన్ని కోట్లమందికి కడుపు సమస్యలు (పైత్యరోగాలు) గ్యాస్, ఎసిడిటి, అల్సర్ వంటివి ఉన్నాయి. అన్నిటికన్నా బాధాకరమైన విషయం ఏమిటంటే చాలాకోట్లమందికి కంటి సమస్యలు ఉన్నాయి. మసకగా కనబడటం అసలు కనపడకపోవటం, రేచీకటి, రంగులు గుర్తించలేకపోవటం వంటివి. ఇక ప్రభుత్వంవారు ప్రజల ఆరోగ్యం నిమిత్తం ఖర్చుచేసే మొత్తం 96 వేల కోట్ల రూపాయలు పైగా నిధులను

కేటాయిస్తుంది. ఇవిగాక రాష్ట్రస్థాయిలో కొన్నివేల కోట్లరూపాయలు ప్రతిరాష్ట్రం వారు కేటాయిస్తారు. అలాగే రోగాలకు చికిత్స చేయటానికి గుర్తింపులో ఉన్న డాక్టర్లు మొత్తంగా 25 లక్షలమంది ఉంటారు. వీరిలో MBBS, M.D.MS., ఇంకా ఆయుర్వేదం (BAMS) సంబంధించినవారు హోమియోపతి (BHMS) సంబంధించినవారు డాక్టర్ల సంఖ్య 25 లక్షలు, రోగుల సంఖ్య 75 కోట్లు నుంచి 80 కోట్లు. ఇలా ఉంటే ఒక్కోడాక్టర్ ఎంతమందికి చికిత్స చేయగలరు. ఇక పరిపూర్ణ భారతదేశం ఆరోగ్యంగా అవ్వాలంటే సాధ్యమేనా, మరోమార్గం ఆలోచించాలి. ఎంతోమంది గొప్ప గొప్ప ఆయుర్వేద వైద్యులు సలహాలతోపాటు, ఆధునిక చరకునిగా పిలువబడే డాక్టర్ వార్దేకర్ గారు సలహా ఏమిటంటే భారతదేశంలో అందరూ ఆరోగ్యవంతులు కావాలంటే (ఎవరికివారే జాగ్రత్తలు తీసుకోవటం ఒక్కటే మార్గం అని) తమకు తామే వైద్యం చేసుకోవలసి ఉంటుంది. మరోమార్గంలేదు. ఒకప్పుడు అంటే ఆంగ్లేయులు మనదేశంను పాలించే సమయంలో చాలాకొద్దిమంది మాత్రమే రోగులు ఉండేవారు. ఆ కొద్దిమందికోసమే వారు అల్లోపతి వైద్యవిధానాన్ని ప్రవేశపెట్టారు. ఇప్పుడు అవేమి చాలట్లేదు. కానీ ప్రతిమనిషి తమకు తామే వైద్యం చేసుకోవటం సాధ్యమేనా నిజంగా సాధ్యమైతే ఇంతమంది డాక్టర్లెందుకు అని సందేహం రావచ్చు. నిజానికి డాక్టర్లు చేసేదేమిటి రోగివచ్చాక తనని కొన్ని ప్రశ్నలు వేస్తారు. అవి ఏమిటంటే మీకు ఆకలి వేస్తుందా లేదా, నిద్ర వస్తుందా లేదా దాహంగా ఉంటుందా లేదా విరోచనం అవుతుందా లేదా, రుచి తెలుస్తుందా లేదా ఇలాంటి ప్రశ్నలకు సమాధానం తెలిసాక డాక్టరుగారు మందు సూచిస్తారు. అంతేకానీ మనం వెళ్ళగానే మన రోగం ఏమిటో చెప్పగలరా లేదు కదా. అయితే పూర్వం అటువంటి వైద్యులు ఉండి ఉండవచ్చు. మనం రాగానే మన నాడి ఒక్క నిమిషం పట్టుకుని మనం వారం రోజుల క్రితం తిన్న ఆహారం ఏమిటో కూడా తెలిపే మహాగొప్ప వైద్యులు ఉన్నారు. కాని ఇప్పుడు మనం అనుసరిస్తున్న ఈ అల్లోపతి వైద్యవిధానంలో ఉన్న ముఖ్యసూత్రం ట్రైల్ ఎండ్ ఎర్రర్ (Trail and Error). అంటే ప్రయత్నించు తప్పులు చెయ్యి, సరిచూసి బాణం వెయ్యి తగిలితే సరే లేదా అంతే, కొన్నిసార్లు రోగిచనిపోయే పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. అప్పుడు డాక్టర్ ఏమంటాడు నేను చెయ్యగలిగినంత చేశాను అంటాడు. మనం ఏం చెయ్యగలం సరే అని ఏడుస్తూ

వెళ్ళిపోతాం. కాబట్టి దీనికి ప్రత్యామ్నాయం మనమే వెతకాల్సిన అవసరం ఉంది. అయితే దీనికి మరోమార్గమే ఆయుర్వేదం. ఇది ఎందరో ఋషులచే చెప్పబడినది. వీరిలో చరకఋషి, శుశ్రుతఋషి, వాగ్భటఋషి, నిఘంటుఋషి, పరాశరఋషి వీరు అందరూ సహజంగా ఒకేలా చెప్పిన ఒకే ఒక మాట ఏమిటంటే – **రోగి అయినవాడే అందరికంటే గొప్పవైద్యుడు** కాగలడు అని ఈ విషయాన్ని మనం ఎంతోలోతుగా మననం చేస్తూ గుర్తుంచుకోవలసినది. ఋషులందరూ అలా ఎందుకు చెప్పారంటే అనుభవిస్తున్న రోగికి తెలిసినంతగా రోగం ఏమిటో దుఃఖం ఏమిటో ఎవరికీ తెలియదు. అయితే ఆరోగికి కావల్సింది కొద్దిపాటి జ్ఞానం మాత్రమే. ఆజ్ఞానమే ఉంటే వారి రోగంతో వారే పోరాడ గలరు చికిత్స చేసుకోగలరు.

ఇంకా ఇతరులకు కూడా సహాయపడగలరు కాబట్టి రోగి అయినవాడే గొప్ప వైద్యుడు కాగలడు అని ఆయుర్వేదం తెలిసిన వారందరూ చెప్పగలరు. దయచేసి అర్థం చేసుకోండి. ఆయుర్వేదంలో మన ఆరోగ్యం కోసం 85 శాతం మనమే చాలా నియమాల్ని సహజంగా, సరళంగా పాటించి ఆరోగ్యాన్ని పొందవచ్చు. మిగిలిన 15 శాతం మాత్రమే ఆ రంగంలో ప్రత్యేక ప్రవేశమున్న వారితో సహాయం పొందవచ్చు. ఈ 15 శాతం రోగాలు ఎప్పుడోగాని అవసరం పడవు. కాబట్టి ఆపరిజ్ఞానం మనకు కావాలంటే మనం చేయవలసింది ఏమిటంటే మనం మన శరీరాన్ని గమనించడం. మనం తినే ఆహారాన్ని గమనించండి మనం తినే ఆహారాన్ని బాగా గుర్తించి తినడం చాలు. మనకు చాలా తెలిసిపోతాయి, అదే శరీరాన్ని గుర్తించాలంటే కాస్త శారీరక విజ్ఞానం తెలియాలి. ఇలా సహజమైన పరిజ్ఞానం కోసం ప్రభుత్వం వారు చాలా చిన్న చిన్న పుస్తకాలు చార్టులు రూపంలో ఎన్నో తెలియజేస్తారు. అవిచూస్తే మన శరీరంలోని అంగాలు వాటి ఉపఅంగాలు మన గుండె ఎక్కడ ఉంది, లివర్ ఎక్కడ ఉంది లాంటి విషయాలు తెలుస్తాయి. ఇవి తెలిస్తే ఆయుర్వేదం గురించి బాగా అర్థమవుతుంది. ఇక మనం ముఖ్యంగా తెలుసుకొని తీరవలసిన విషయం భోజనం. ఈ విషయం బాగా తెలుసుకుంటే మనకు ఎప్పటికో వైద్యుని అవసరంరాదు. అసలు భోజనాన్ని అర్థం చేసుకోవటం అంటే ఏమిటి, అదే మనవంటింటిని అర్థం చేసుకోవటం అన్నమాట. వాగ్భటఋషి చెప్పే ఒక్కమాట ఏమిటంటే జీవితంలో

తెలుసుకోవలసిన గొప్పది వంటిల్లు. ఇదే గొప్పవిజ్ఞానం అన్నింటికన్నా గొప్ప పరిశోధన వంటింట్లోనే ఉంది. దీనికి మించిన పరిశోధన ప్రపంచంలో ఇంతవరకు లేదు. ఇక ముందురాదు అని అంటారు. గడచిన వెయ్యేళ్ళలో కానీ ఇక ముందుగా గానీ భారతదేశంలో జరిగినంతగా భోజన (పాకశాస్త్ర) పరిశోధన ఎక్కడా జరుగలేదు అని మనం బాగా గుర్తుంచుకోవాలి. ఎందుకంటే ఇతరదేశాలలో భోజనము ఉండదు. ఇక పరిశోధన ఎలా జరుగుతుంది. చాలా దేశాలలో గమనిస్తే వారి ఆహారం కేవలం పావురోటి లేదా డబుల్‌రొట్టె. ఇవి మైదాపిండితో చేసినవి దానిని బంగాళదుంపతోనో, ఉల్లిపాయతోనో తింటారు. అది కూడా పులవబెట్టిన మైదాపిండి వారిదగ్గర ఉన్న ఆహారం అదే మాది చాలా గొప్పదేశం అని చెప్పుకునే జర్మనీ వంటి దేశాలలో కూడా వాళ్ళకు ఉండేది ఆలూగడ్డ, ఉల్లిగడ్డ మాత్రమే కానీ మనదేశంలో, షడ్‌రసాలు (ఆరు రుచులు) ఉంటాయి. అన్ని గ్రామాల్లోనూ ఉంటాయి. అదే మన భారతదేశం యొక్క గొప్పతనం. ఇది మనకు అర్థమైతే వాగ్భటఋషి చెప్పే ఆయుర్వేద విషయాలు అర్థమవుతాయి. ఈ వాగ్భటఋషి చరక ఋషి శిష్యుడు చరకఋషి చేసిన పరిశోధనకి రెండున్నర రెట్లు అధికంగా పరిశోధన చేసిన వ్యక్తీ, చరకుడు వ్రాసిన విషయాలన్నింటిని అనుభవ పూర్వకంగా నిరూపించి చూపిన వ్యక్తీ వాగ్భటఋషి. వీరు వ్రాసిన 7,000 సూత్రాలతో అష్టాంగ హృదయం, అష్టాంగ సంగ్రహం వ్రాశారు. ఈ రెండు చదివితే మిగిలిన ఆయుర్వేద గ్రంథాలన్నీ సంపూర్ణంగా చదివినట్లనిపిస్తుంది. వాగ్భటఋషి 135 సంవత్సరాలు జీవించారు. ఇది మన భారతీయ ఆయుర్వేదశాస్త్రం. ఇప్పటి పరిస్థితిచూస్తే అంతా విదేశీ కంపెనీల మయంగా మారిపోయింది. (కూల్‌డ్రింక్స్) శీతలపానీయాల పేరుతో మన ఆరోగ్యాన్ని ఎంతగానో దెబ్బతీస్తున్నారు. ఇంకా ఆర్థికంగా ఊహించలేనంతగా దోచుకుంటున్నారు, వైద్యపరంగానైతే చెప్పనలవికాదు. ప్రతి విటమిన్‌కి ఒక టాబ్లెట్ అని సాత్వికపు మాటలతో మనల్ని ఎలా మోసం చేస్తున్నారో గమనించవలసిన విషయం.

ఇక వాగ్భటుని విషయానికి వస్తే వారు వ్రాసినవి మొత్తం 7000 సూత్రాలు వాటిని మొత్తంగా అధ్యయనం చేయటం చాలా కష్టమైనపని. కాబట్టి వాటిలో ముఖ్యమైనవిగా పరిశీలిస్తూపోతే 7000 సూత్రాలను, 3000 గా ఇంకా 1000గానూ, 1000 నుంచి 500 గానూ అక్కడ నుండి చివరగా 50 సూత్రాలు

ప్రతిమనిషికి అత్యవసరమైనవిగా గుర్తించారు. అదికూడా కష్టమనుకుంటే కనీసం 15 సూత్రాలను తెలుసుకోవాలని నిర్ణయించారు. ఈ 15 సూత్రాలు మాత్రం అత్యంత ప్రధానమైనవిగా గుర్తించాలి.



మట్టిపాత్రల విశిష్టత

మొదటి సూత్రముగా ఈ విషయాన్ని తెలుసుకుందాం ఏమిటంటే ఆహారం వండే విధానం ఏ ఆహారమైనా వండేటప్పుడు గాలి, వెలుతురూ తగులుతూ వుండేలా చూసుకోవలెను. మనం వండుకునే ఏ ఆహారానికైనా సూర్యునికాంతి, గాలి (పవనము) తగలని ఆహారము తినకూడదు. ఎందుకంటే అది ఆహారము కాదు. విషముతో సమానమని వాగ్భటాచార్యుని సూత్రము. ఇందులో విశేషం ఏమిటంటే విషము రెండు రకాలుగా పనిచేస్తుంది. మొదటిది తక్షణమే పనిచేస్తుంది, రెండవరకపు విషం నిదానంగా పనిచేస్తుంది. అంటే కొన్ని నెలలు లేకపోతే కొన్ని సంవత్సరాలుగా పనిచేస్తుంది. ఇలాంటిదే గాలి, సూర్యరస్మి తగలకుండా వండబడిన భోజనము ఉదాహరణకి ప్రెషర్‌కుక్కర్. ఇందులో ఆహారం వండేటప్పుడు ఏ మాత్రమూ గాలి, సూర్యరశ్మి తగిలే అవకాశమేలేదు. ఇదిపూర్తిగా విషతుల్యము అని ఎన్నో వేలసంవత్సరాల పూర్వమే ఈవిధానం గురించి ఊహించి చెప్పారు వాగ్భటులు. ఇప్పటి శాస్త్రవేత్తలు C.D.R.I. (సెంట్రల్ డ్రగ్ రీసర్చ్ ఇనిస్టిట్యూట్) వారుకూడా ఈ విషయాన్ని అంగీకరించారు. ప్రెషర్‌కుక్కర్ ఇందులో మరొక ప్రమాదకర విషయం ఏమిటంటే, ఈ ప్రెషర్‌కుక్కర్ తయారు చేసేది అల్యూమినియంతో ఆహారం వండటానికి గానీ, నిలువ వుంచటానికి గానీ ఏమాత్రం పనికిరానిది. అల్యూమినియం, ఈ పాత్రలోని ఆహారం మళ్ళీ మళ్ళీ తింటూ వుంటే వారికి మధుమేహం, జీర్ణసంబంధిత, టి.బి., ఆస్తమా మరియూ కీళ్ళ సంబంధ వ్యాధులు తప్పకుండా వస్తాయి. ఇంత ప్రమాదకరమైన అల్యూమినియం మనకు ఎలా వచ్చింది. ఎప్పటి నుంచి వాడకం మొదలైనది అని చూస్తే తెలిసిన ఆశ్చర్యకర విషయం ఏమిటంటే భారతదేశాన్ని ఆంగ్లేయులు పరిపాలించేటప్పుడు జైళ్ళలో ఖైదీలుగా ఉన్న భారతీయ విప్లవకారులను, నిర్వీర్యులుగా చేయటానికి ఆంగ్లేయులు వారి శాస్త్రజ్ఞులుచే తయారు చేయించి అల్యూమినియం పాత్రలలో ఆహారాన్ని తయారుచేసి వడ్డించేవారు. ఆ కాలంలో జైళ్ళలో ఉండే భారతీయ విప్లవకారులు ఎందరో

మనదేశ స్వాతంత్ర్యం కోసం ఆంగ్లేయులకి ఎదురు తిరిగినవారే కానీ ఇప్పుడు ఆంగ్లేయులు మాత్రం వెళ్ళిపోయారు. మన జైళ్ళలో ఇప్పటికీ అల్యూమినియం పాత్రలు వాడుచునే ఉన్నారు, మరీ ప్రమాదకర పరిస్థితి ఏమిటంటే ఈరోజు అందరి ఇళ్ళలోకి అల్యూమినియం వచ్చేసింది. ఎక్కువగా పేదవారి ఇళ్ళలోకి, పాపం వారికి తెలియని ఎన్నో సమస్యలతో చాలా ఇబ్బందులకి గురవుతున్నారు. కనుక మనం గమనించవలసిన ముఖ్యవిషయం వాగ్భటుని మొదటిసూత్రం గాలి, సూర్యుని వెలుతురూ తగలకుండా వండిన ఆహారం ఏదైనా విషంతో (స్లో పాయిజన్) సమానము.

ఇలాంటిదే మరోవస్తువు "రిఫ్రిజరేటర్" దీనిలో కూడా ఏవిధంగానూ గాలి వెలుతురు ప్రవేశించవు కనుక దీని వాడకం కూడా ఎంతో ప్రమాదకరమని గుర్తించవలెను. మన ఇంట్లో వాడుకునే మరొక ప్రమాదకర వస్తువు మైక్రోవోవెన్ అందులో కూడా ఏవిధమైన గాలి, వెలుతురూ ప్రవేశించవు. దీన్నిబట్టి మనం గమనించవలసినది వాగ్భటుని మొదటిసూత్రము. కానీ ఇప్పటివారందరూ అంటారు మాకు ఈ వస్తువులవల్ల చాలా సమయం కలిసి వస్తున్నది అని. అయితే మీకు మిగిలిన సమయాన్ని మీరు ఎలా ఉపయోగించుకుంటున్నారు. అంటే, ఎక్కువమంది మహిళలు టీ.వి.లో సీరియల్స్ చూస్తున్నారు అని తెలిసింది. దీనివల్ల మీకు ప్రయోజనం ఏమిటో మీకు తెలుసు. ఇలా మీరు పొందిన మీ ఖాళీ సమయాన్ని ఒకసారి అనారోగ్యులై మంచానపడితే ఎంత నష్టమో మీరే ఊహించుకోండి.

ఇక్కడ మరింత జాగ్రత్తగా గమనిస్తే **ప్రెషర్ అనగా ఒత్తిడి అంటే మనం ప్రెషర్ కుక్కర్‌లో వండే పదార్థం ఒత్తిడికి గురై త్వరగా మెత్తబడుతుంది. కానీ ఉడకదు,** అంటే పదార్థం ఉడకడం వేరు మెత్తబడడం వేరు. దీని వ్యత్యాసం ఏమిటంటే ఆయుర్వేద సిద్ధాంతం ప్రకారం భూమిలో ఏగింజ పండటానికి ఎక్కువకాలం పడుతుందో అదేవిధంగా ఆగింజ వండటానికి ఎక్కువ సమయం తీసుకుంటుంది. ఉదాహరణకి కందిపప్పు పంట పండటానికి కనీసం 7 నుండి 8 నెలలు పడుతుంది. ఎందుకంటే అందులో ఉండే విటమిన్స్, ప్రొటీన్స్, న్యూటిర్రియన్స్, అన్నీ సక్రమంగా మట్టినుండి తయారవటానికి అంత సమయం పడుతుంది. మట్టిలోనే అన్నిరకాల మైక్రో న్యూట్రియన్స్ ఉన్నాయి. ఇవన్నీ మొక్క

వేరులోకి చేరి క్రమంగా ఫలానికి చేరుతాయి. కనుకనే అంత సమయం పడుతుంది. కాబట్టి గింజలోని అన్నిరకాల పోషకాలు మన శరీరంలోకి చేరాలంటే పదార్థం వండబడాలి, మెత్తబడితే సరిపోదు. ఇది ప్రకృతిధర్మం. ఆయుర్వేద సిద్ధాంతం అంతే కానీ మనం తొందరపడితే ఏమి జరగదు. బిడ్డ జన్మించాలంటే కూడా తొమ్మిది నెలలు వేచి చూడాలి. అప్పుడే సంపూర్ణత్వం జరుగుతుంది.

పూరీ జగన్నాథస్వామి ఆలయంలో ప్రసాదం మట్టిపాత్రలలోనే వండబడుతుంది. మరియు మట్టిపాత్రలోనే అందించబడుతుంది. ఎందుకంటే మట్టి పరమపవిత్రమైనది అంతేకాక వైజ్ఞానికంగా కూడా మన శరీరం అంతటా ఉండేది మట్టియే. శరీరం తగులబెట్టినప్పుడు మిగిలేది 20 గ్రాముల మట్టిమాత్రమే. అందులోనే 18 రకాల మైక్రోన్యూట్రియన్స్ ఉంటాయి. దాన్నే మనం బూడిద అంటాము. ఈ వైజ్ఞానిక విషయం అక్కడి పూజారులకు తెలియకపోవచ్చు. ఎందుకంటే వారు సైన్స్ చదువలేదు కాబట్టి. అయినా కూడా శాస్త్రవేత్తలయినవారు ఎన్నో సంవత్సరాలు పరిశోధించి తెలుసుకునే విషయం వారికి తెలియకపోయినా వారు ఆచరిస్తున్నారు. పవిత్రమైన ఆలయంలో భగవంతుణ్ణి ప్రసాదం కూడా అంతే పవిత్రమైన మట్టి పాత్రలోనే వండి సమర్పించాలి అని మాత్రం తెలుసు. ఒకసారి మేము ఈ ప్రసాదాన్ని తీసుకుని భువనేశ్వర్‌లోని C.S.I.R. లేబరేటరీ అంటే (కౌన్సిల్ ఆఫ్ సైన్స్ అండ్ ఇండస్ట్రియల్ రిసర్చ్) రీజనల్ రిసర్చ్ లేబరేటరీలో పరిశోధించమని, అంటే వారు దీనికి చాలా సమయం అంటే దాదాపు ఆరు నెలల సమయం పడుతుంది అన్నారు. అయినా దానికి కావల్సిన పనిముట్లు మావద్దలేవు. మీరు ఈ ప్రసాదాన్ని డిల్లీ తీసుకువెళ్ళి టెస్ట్ చేయించుకోండి అన్నారు. మళ్ళీ అక్కడ నుండి డిల్లీదాకా తీసుకెళ్తే ఈ సమయంలో అది పాడవుతుంది కదా. అని అంటే, అక్కడి శాస్త్రజ్ఞులు అన్నారు. పూరి ఆలయంలోని ప్రసాదం మట్టిపాత్రలో వండబడుతుంది కాబట్టి ఇది పాడవ్వదు అని చెప్పారు. ఇప్పటికైనా మనం అర్థం చేసుకోవచ్చు. మట్టిపాత్రలో వండే ఆహారం ఎంత విలువైనదో అయితే భునేశ్వర్ నుండి డిల్లీకి వెళ్ళాలంటే సుమారు 36 గంటల సమయం పడుతుంది. అయినా తీసుకెళ్ళి అక్కడ రీసెర్చ్ చేయిస్తే వచ్చిన రిపోర్ట్ ఏమిటంటే ఈ పదార్థంలో ఒక్క మైక్రో న్యూట్రియన్స్ కూడా తగ్గలేదు అన్నారు. వెంటనే ప్రెషర్ కుక్కర్‌లో వండిన




భోజనం వండడానికి యోగ్యమైన పాత్రలు

వాటిలో వండితే ఉండే పోషక విలువల నిష్పత్తి

మట్టి కుండలో	- 100%
కంచు పాత్రలో	- 97%
ఇత్తడి పాత్రలో	- 93%

అల్యూమినియం, ప్రెషర్ కుక్కర్ లలో వండిన ఆహారంలో కేవలం 7% లేదా 13% ఉంటాయి. వీటిలో వండటం వల్ల మధుమేహం, కీళ్ళవాతము, అకాల వృద్ధాప్యం, ఉదరవ్యాధులు మొదలగునవి వస్తాయి.

పదార్థాన్ని కూడా టెస్ట్ చేయిస్తే వచ్చిన రిపోర్ట్ కేవలం 13 శాతం మాత్రమే న్యూట్రియన్స్ ఉన్నాయి. 87 శాతం న్యూట్రియన్స్ దెబ్బతిన్నాయి, లోపించాయి అని తేలింది.

అంతేకాదు మట్టిపాత్రలో వండిన పదార్థానికి రుచి కూడా అద్భుతంగా ఉంటుంది. ఇది మన భారతీయ సంస్కృతీ సంప్రదాయం కనుక మన పూర్వీకులు ఈ సంప్రదాయం ప్రకారం జీవించినంతవరకు వారికి కళ్ళజోడు రాలేదు. జీవితాంతం వరకు పళ్ళు ఊడిపోలేదు. మోకాళ్ళ నొప్పులు డయాబెటీస్ వంటి సమస్యలు రాలేదు. శరీరానికి కావల్సిన న్యూట్రియన్స్ సక్రమంగా అందుతుంటే జీవితాంతం మన అన్ని పనులు మనమే ఎవరిమీద ఆధారపడకుండా జీవించగలం. అది ఒక్క మట్టిపాత్రలో వండిన ఆహారం భుజించటం వలన మాత్రమే సాధ్యమవుతుంది.

అందుకనే భారతదేశం నేలలో అల్యూమినియం తయారీకి కావల్సిన ముడిసరుకు ఎంత ఉన్నప్పటికీ, మనవారు మట్టి వస్తువులకే ఎక్కువ ప్రాధాన్యం ఇచ్చారు. ఇంతగా మనకి మట్టిపాత్రలు తయారుచేసే కుమ్మరివాళ్ళు మనకి ఎంత గౌరవనీయులో కదా. ఆంగ్లేయులు మరియూ అంతకుముందు మనల్ని పరిపాలించిన ముసల్మానులు తీసుకొచ్చిన ఉచ్చనీచ అనే భేదాభిప్రాయం లేకుంటే శాస్త్రీయమైన పనిచేసే కుమ్మరివారు మనకు ఎంతో గౌరవనీయులు. ఎలాగంటే అన్నిరకాల మట్టి పాత్రలకు పనికిరావు, ఏమట్టి కుండగా పనికివస్తుందో ఎలాంటి మట్టితో వంటపాత్రలు చేయవచ్చో గుర్తించి ఏ యూనివర్శిటీలో చదువుకోకుండానే మనకి ఇంత గొప్ప సేవచేసి మన ఆరోగ్యాన్ని అందించుచున్నందుకు నిజంగా వారు మనకు వందనీయులు. కానీ మన ప్రభుత్వం దృష్టిలో వారు చిన్నవారుగా గుర్తింపులో ఉన్నారు, ఇక అర్థమైంది కదా మనం ఆరోగ్యంగా జీవితాంతం బ్రతకాలంటే గాలి, సూర్యరశ్మి తగిలేలాగా ఆహారం వండుకోవాలి. దానిలో అత్యుత్తమమైన పాత్ర మట్టిపాత్ర.

ఇక రెండవ రకంగా మనకి ఉపయోగపడే పాత్ర ఏమైనా ఉన్నదా అంటే అదే కాంశ్యం, అనగా కంచుపాత్ర. మూడవ ఉత్తమమైన పాత్ర ఇత్తడి. వీటిలో వండిన పదార్థాన్ని పరిశోధించి చూస్తే, కేవలం 3 శాతం న్యూట్రియన్స్



మనకు మేలు చేసే

కుమ్మరి





లోపించాయి. 97 శాతం న్యూట్రియన్స్ భద్రంగా ఉన్నాయి కాబట్టి మనకి ఉత్తమమైన పాత్ర మట్టిపాత్ర అని తెలుసుకోవాలి. అప్పుడే మనం **ఇండియా** పద్ధతి నుంచి **భారతీయ** పద్ధతీ, సంప్రదాయంలోకి అడుగు పెట్టినట్టు అంటే ప్రెషర్‌కుక్కర్ ఆంగ్లేయులు లేదా అమెరికన్స్ కనిపెట్టినవి. మట్టిపాత్రలు మన భారతీయులు చేసినవి కనుక కావాలంటే, మీకు దీని ఉపయోగం తెలియాలంటే, డయాబెటీస్ ఏస్థాయిలో ఉన్నవారికైనా ఈ పద్ధతిలో భోజనం వండి పెట్టండి. సుమారు కొన్ని నెలలోపే ఖచ్చితంగా వారు డయాబెటీస్ రోగం నుండి విముక్తులవుతారు. ఆనందంగా జీవిస్తారు. ఇదే మన వాగ్భటాచార్యుని మొదటి సూత్రం.

మనం నమ్మలేకపోవచ్చు కానీ దేశంలోనే ధనవంతులైన ధీరూబాయ్ అంబానీ వారి ఇంట్లో రొట్టెలు మట్టిపెణ్ణం మీదనే కాల్చుకుని తింటారు. ఇక మనం ఎటువంటి మొహమాటం లేకుండా ఇప్పుడు ఆ మట్టిపాత్రలు ఎక్కడ నుండి తెస్తాం అనే వంకలు చెప్పకుండా మన ఆరోగ్యం కోసం మనమే ఎంత కష్టపడి అయినా తెచ్చుకుని మట్టిపాత్రలోనే ఆహారం వండుకుందాం. ఆరోగ్యంగా జీవిద్దాం.

రిఫ్రిజరేటర్ గురించి ఇంకొన్ని విషయాలు తెలుసుకుందాం. ఇందులో కూడా గాలి, సూర్యరశ్మి చేరదు ఇంకా ఇందులో సహజంగా మన ఇంట్లో ఉండే ఉష్ణోగ్రతకంటే చాలా తక్కువ ఉంటుంది. అది కూడా ప్రకృతి సహకారంతో జరిగితే ఏ ప్రమాదమూ ఉండదు. కానీ అలా జరగటంలేదు. ఇది కొన్ని రకాల గ్యాస్‌లను విడుదల చేస్తూ రిఫ్రిజరేటర్‌లోని ఉష్ణోగ్రతను తగ్గిస్తూ ఉంటుంది. ఆ గ్యాస్‌లు 12 రకాల గ్యాస్‌లను విడుదల చేసేలా తయారుచేస్తారు. వాటిని విజ్ఞానశాస్త్రంలో C.F.C. (క్లోరో, ఫ్లోరో, కార్బన్స్) అంటారు. అంటే క్లోరిన్ ఫ్లోరిన్ కార్బన్‌డయాక్సైడ్ ఉన్నది. వీటికి అర్థం మనం డిక్షనరీలో చూస్తే విషం ఎక్కువ విషం, భయంకరమైన విషం అని ఉంటాయి. ముఖ్యంగా మనం గాలి పీల్చి వదులుతూ ఉంటాము. కదా మనం వదిలేగాలినే కార్బన్ డయాక్సైడ్ అంటారు. దీన్ని మనం వదలకుండా కాసేపు మనలో ఉంచుకుంటే ఖచ్చితంగా మరణిస్తాము. అంత భయంకరమైన విషం విడుదల చేసేది రిఫ్రిజరేటర్,

ఇలాంటివే మొత్తం 12 రకాల విషవాయువులను విడుదలచేస్తుంది. ఇది ఇంకా ఎంతటి ప్రమాదమంటే మనం రిఫ్రిజరేటర్‌లో ఉంచే ప్రతిపదార్థం మీద ఈ విషప్రభావం ఉంటుంది. మనం ఎంత స్టీలు గిన్నెలోపెట్టి మూతపెట్టి ఉంచినా వాటిని చేదించుకుని లోపలి పదార్థంమీద వ్యాపిస్తుంది.

ఇంతటి ప్రమాదకర వస్తువుని ఎందుకు తయారుచేశారు. ఏదో కారణం ఉండాలి కదా! అమెరికా, కెనడా వంటి చల్లని వాతావరణం ఉండే యూరోపియన్ దేశాల వారికి కొన్నిరకాల అల్లోపతి మెడిసన్స్‌ను కావలసిన ఉష్ణోగ్రతలో ఉంచుకుని ఉపయోగించుకునే ఉద్దేశంతో వారు రిఫ్రిజరేటర్‌ను తయారుచేశారు. అంతేకాని నీళ్ళు, కూరగాయలు పెట్టుకునే ఉద్దేశంతో కాదు అంతకన్నా ముఖ్యంగా మొట్టమొదట దీన్ని ఆవిష్కరించింది. మిలటరీ సైన్యంవద్ద వారి ఆరోగ్య సంరక్షణకోసం మందులు నిల్వచేసుకునేందుకోసం మాత్రమే మన భారతదేశంలో దాని అవసరం చాలా తక్కువ. ఎక్కడైనా కొన్ని పదార్థాలు దొరకనివి నిల్వ చేసుకునేందుకు ఉపయోగిస్తారు. అంతేకానీ ప్రతిరోజూ దీని ఉపయోగించుకునేందుకు కాదు. మన ఇంట్లో అతి భయంకర వస్తువు ఏదైనా ఉందంటే అది రిఫ్రిజరేటర్ మాత్రమే అని చెప్పవచ్చు.



మహర్షి
వాగ్భటాచార్యులు

తిరగలి

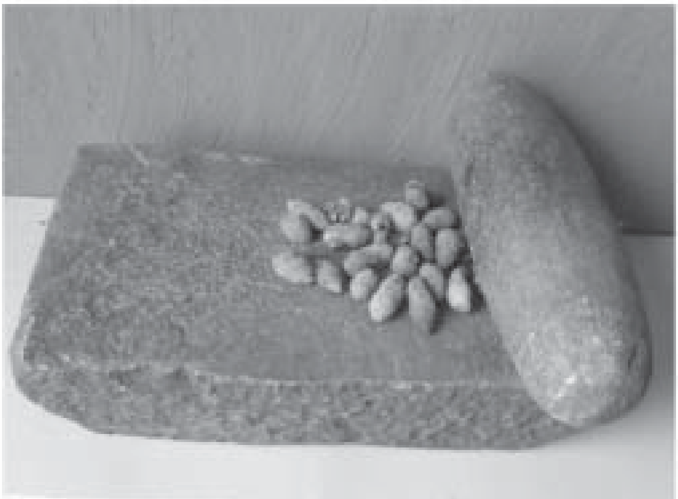
ఇక వాగ్భటాచార్యుని రెండవ సూత్రంలోకి వెళదాం. దీనిలో ముఖ్యమైన విషయం మనం తినడానికి తయారు చేసుకున్న ఏదైనా అన్నం లేక పప్పు లేక రొట్టె ఇంకా ఏదైనా, తయారుచేసిన 48 నిమిషాలలోపే తినడం జరుగవలెను. ఇది రెండవసూత్రము 48 నిమిషాల తర్వాత నుంచి గడిచేకొద్దీ పదార్థంలోని పోషక విలువలు తగ్గిపోతూ వుంటాయి. పూర్తిగా పోషకాలు తగ్గిపోయిన ఆహారం ఎంతమాత్రం మంచిదికాదు. ఇక మరో బాధాకరమైన విషయం మన ప్రపంచ శాస్త్రజ్ఞులు చెప్పుచున్నది వాతావరణ కాలుష్యం. దీనికి ముఖ్యమైనది రిఫ్రిజరేటర్‌లో నుంచి వచ్చే C.F.C. 12 రకాల విషవాయువులు. **ఈ వాతావరణ కాలుష్యం తగ్గించే ప్రయత్నంలో మీరు పాలుపంచుకోండి. రిఫ్రిజరేటర్ వాడకం తగ్గించండి.**

ఇక మైక్రోవేవ్ వోవెన్ కూడా ఖచ్చితంగా ఇలాంటిదే. ఇవ్వన్నీ కొన్ని రకాల నిస్సహాయ స్థితిలో నుండి పుట్టినవే. మనం ఈరోజు ఈ వస్తువులను గొప్పతనం చాటుకునేవిగా మన ఇంట్లో ఉంచుకుంటున్నాము. కనుక ఇవ్వన్నిటి నుండి దూరంగా ఉండి వాగ్భటాచార్యుని సూత్రం ప్రకారం వండిన పదార్థం 48 నిమిషాలలోపే స్వీకరించుదాం. రొట్టెలాంటి వస్తువులు చేసేటప్పుడు గోధుమ పిండి అయితే 15 రోజులలోపే పోషక విలువలు ఉంటాయి, జొన్న, సజ్జ, రాగి వంటి పిండితో అయితే 7 రోజులలోపే రొట్టెలుగా చేసుకోవలెను. అంతకుమించితే పిండిలో పోషక విలువలు తగ్గిపోతూ వుంటాయి. మరి ఇంతతక్కువ కాలంలో పిండి చేసుకుని రొట్టెలు చేసుకోవటం ఎలా సాధ్యమౌతుంది అంటే తిరగలి ఉందికదా, నిజానికి తిరగలిలో పిండి చేసుకోవటం చాలా మంచిది. ఇది మన ఋషులు మన కందించిన ఒక అద్భుత పరికరం. తిరుగలిలో పిండి ఎప్పటికప్పుడు తాజాగా ఉంచటమేగాక తిరుగలితో పిండి చేసేవారి శరీరం ఎంతో సౌకర్యవంతంగా ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. అంతేకాదు, తిరగలి ఉపయోగించే మహిళలకు, మోకాలి నొప్పులు, నడుంనొప్పులు, భుజాల నొప్పులు,

మెడనొప్పులు ఉండవు. ఇంకా బ్లెడ్‌ప్రెజర్, డయాబెటిస్ వంటివి రానేరావు. ఇది ప్రయోగపూర్వకంగా నిర్ధారణ జరిగింది. ఇంకా తిరగలి యొక్క విశిష్టత ఏమంటే తిరగలి ఉపయోగించే వారికి ఒత్తిడి పొట్టమీద పడుతుంది. చేతులమీద కాళ్ళమీద కాదు పొట్టమీద ఒత్తిడి పడటం వల్ల తిరగలి ఉపయోగించే తల్లులకి ప్రసవించే సమయంలో సిజేరియన్ అవసరం ఉండదు. సుఖప్రసవం జరుగుతుంది. తల్లీ బిడ్డ క్షేమంగా ఉంటారు. ఎందుకంటే పొట్ట భాగంలోనే తల్లులకి గర్భసంచి ఉంటుంది. కనుక అక్కడ ఒత్తిడి పడటంవల్ల పొట్టభాగమంతా సంకోచ వ్యాకోచాలు జరిగి సుఖంగా బిడ్డను ప్రసవిస్తారు. అందుకనే మన పూర్వపు తల్లులు ఒక్కొక్కరు 8 నుండి 10 మంది పిల్లలను ప్రసవించినా ఎలాంటి బాధ లేకుండా హాయిగా జీవించారు. కాబట్టి గర్భవతి అయిన స్త్రీలు 6, 7 నెలలు వచ్చేవరకు తిరుగలి ఉపయోగించవచ్చును. అప్పుడు వారికి సహజ ప్రసవం జరుగుతుంది. అలా సహజ ప్రసవం ద్వారా పుట్టిన బిడ్డలు ఎంతో ఆరోగ్యంగా ఉంటారు, ఉత్సాహంగా ఉంటారు. సిజేరియన్ చేయడంవలన పుట్టేబిడ్డలు చాలారకాల అనారోగ్య సమస్యలతో ఉంటారు. ఇంకా అధిక బరువు ఉండి బాధపడేవారు ఖచ్చితంగా బరువు తగ్గాలనుకుంటే కూడా తప్పకుండా తిరుగలి మీకు ఎంతో మేలుచేస్తుంది. కాబట్టి, పురుషులు స్త్రీలు ఎవరైనా సరే వారి ఆరోగ్యాన్ని పాడుకోవటానికి వాగ్భటాచార్యుని సూత్రాన్ని అనుసరించి ఆహారాన్ని తయారు చేయటానికి ప్రతిరోజూ తప్పనిసరిగా తిరుగలిని ఉపయోగించండి, స్త్రీలకైతే 43 సంవత్సరాల తర్వాత వచ్చే మోనోపాజ్ సమస్యల నుండి కూడా రక్షిస్తుంది. ఈ తిరుగలి వాడకం.



తిరగలి



సన్నికల్లు

తల్లులు - చెల్లెళ్ళకోసం

ఇప్పుడు మూడవ సూత్రం తెలుసుకుందాం. ఈ మూడవ సూత్రం తల్లులకు, చెల్లెళ్ళ కోసం వీరిని 45-50 సంవత్సరాల తర్వాత నెలసరి ఆగిపోయిన తర్వాత వచ్చే సమస్యలకు శాశ్వత పరిష్కారం. అయితే లేదు ఎందుకంటే హార్మోన్స్ విడుదల ఆగిపోయిన తర్వాత చెయ్యగలిగేది ఏమీ ఉండదు. వాటిని (హార్మోన్స్) బయటనుండి కూడా అందించలేం. అయితే వాగ్భటాచార్యుల వారంటారు ఈ మస్యలను కంట్రోల్ మాత్రం చేయవచ్చును. వీటిని ముఖ్యమైన పరికరాలు మన వంటింట్లో వస్తువులు పరికరాలు అతి ముఖ్యమైనవి. ముఖ్యమైనది ఒకటి తిరుగలి, రెండవది సన్నికల్లు, చెట్నీలు, మసాలాలు నూరే పరికరం సన్నికల్లు. దీనిని ఉపయోగించటం వల్ల కూడా ఒత్తిడి ఎక్కువగా పొట్టమీదనే పడుతుంది. కాబట్టి పొట్టభాగం దగ్గర కండరాలు సంకోచ వ్యాకోచాలు చక్కగా జరుగుతుంటాయి. అందువల్ల స్త్రీలు 45 సంవత్సరాల తర్వాత సమస్యలు చాలా తక్కువగా ఉంటాయి. కానీ మనం మాత్రం ఎక్కువగా మందులు మింగి సమస్యలకు దూరంగా ఉండాలనుకుంటాం. దీనివల్ల సైడ్ఎఫెక్ట్స్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. ముఖ్యమైనది స్థూలకాయం, ఇంకా (హెచ్.ఆర్.టి.) అంటే హార్మోన్ రీప్లేస్ తెరపీ అనే వైద్యం చేయించుకుంటారు. దీనివల్ల వచ్చే స్థూలకాయం తగ్గించటం. ఇక దేవుని వల్లకూడా కాదు, దయచేసి తల్లులారా చెల్లెల్లారా మీరు ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ప్రతిరోజూ ఉదయం పదినిమిషాలు కనీసం తిరగలిని ఉపయోగించండి. 10-15 నిమిషాలు మించి అక్కర్లేదు అర్థం చేసుకోండి.

పురుషులైనా స్త్రీలైనా పొట్ట తగ్గాలంటే రోజూ 15 నుండి 20 నిముషాలు తిరగలి లేక సన్నికల్లు ఉపయోగించండి. అంతేకానీ ఏదైనా జిమ్‌లకు వెళ్ళి పొట్ట తగ్గాలనుకుంటే మాత్రం పొరబాటు. ఎందుకంటే మీరు జిమ్‌కు వెళ్ళటం మానేస్తే మళ్ళీ మీ పొట్ట రెండింతలు వచ్చేస్తుంది. మనకి జిమ్‌లోని మిషన్స్ ఎందుకు పనికిరావంటే. మనం ఉంటుంది ఉష్ణపు దేశంలో ఇక్కడ వాయుప్రకోపం ఎక్కువగా ఉంటుంది. మనం నెమ్మదిగా ఉపయోగించే తిరుగలి, సన్నెకల్లు వంటివి

మనకు చక్కగా ఉపయోగపడతాయి. వేగంగా పనిచేస్తే వాయువు ప్రకోపిస్తుంది, అందుకే మన డాన్సులు కూడా భరతనాట్యం, కూచిపూడి వంటివి నెమ్మదిగా ఉంటాయి. యూరప్‌దేశాల్లో వాతావరణం చల్లగా ఉండటంవలన శరీరంలో వాయువు తక్కువగానూ, పిత్తం కఫం. ఎక్కువగానూ ఉంటుంది. అందుకని వారి ప్రతిపనీ వేగంగా వుంటుంది, డాన్స్ కూడా చాలా వేగంగా చేస్తారు. దీనివల్ల వాయువు పెరిగి పిత్తానికి, కఫానికి సమంగా రావాలి కాబట్టి మనకి వాత, పిత్తము, కఫము సమంగా ఉండాలంటే మనం నెమ్మదిగా ఉండాలి.

అందుకనే మన పూర్వీకులు ఎడ్లబండి తయారుచేశారు. విమానంలాగా వేగంతో వెళ్ళేదాన్ని మనవారు తయారు చేయలేదు. ఎందుకంటే వేగమనేది వాతాన్ని ప్రకోపింపచేస్తుంది. మనది ఉష్ణ ప్రాంతం కనుక మనకు వాతం ప్రకోపిస్తే తొందరగా మరణిస్తాము. అందుకనే మొట్టమొదట చక్రాన్ని కనిపెట్టిన మన పూర్వీకులు మన ప్రాంతానికి సరిపడేలా బండి తయారుచేసి దాన్ని కూడా ఎడ్లచే లాగించేవారు. అవికూడా మనలాగే వాతానికి గురికాకుండా నెమ్మదిగా నడిచేవి అంతమాత్రాన మనం వెనుకబడిన వారంకాదు. విమానం వాడుతున్నందుకు వారు గొప్పవారు కాదు. వారి ప్రాంతానికి అది అవసరం. మన ప్రాంతం వాతావరణాన్నిబట్టి మనం చేసుకున్నాం. అందుకనే మనకి మషాలా చేసుకోవాలంటే సన్నికల్లు వాడటం మంచిది. మీకు పొట్ట తగ్గాలన్నా, ఎసిడిటీ తగ్గాలన్నా విరేచనం సాఫీగా జరగాలన్నా, జీర్ణవ్యాధులన్నీ తగ్గాలంటే మీరు రోజూ తిరగలి వాడుకోండి. ఇలా వంటిల్లే వైద్యశాలగా చేసుకోండి.

ఇంకొక్కసారి మనం చెప్పుకున్న వాగ్భటాచార్యుని సూత్రాలను క్లుప్తంగా చెప్పుకుందాం. వీటిలో మొదటిసూత్రం మనం వండుకునే ఆహారం గాలి, వెలుతురు పడేలాగా చూసుకోవాలి. ప్రెషర్‌కుక్కర్, మైక్రోవోవెన్, ఫ్రిజ్ లాంటివి గాలి, వెలుతురూ ప్రవేశించవు గనుక అవి వాడకూడదు. ఇక రెండవసూత్రం, ఆహార పదార్థాన్ని వండిన 48 నిమిషాలలోపే తినేయవలెను. మిగల్చకూడదు, మూడవసూత్రం వంటకు ఉపయోగించే పిండి, శనగపిండి, మొక్కజొన్న పిండి, జొన్నలపిండి వగైరా 7 రోజులలోపే వండుకోవాలి. గోధుమపిండి అయితే 15

రోజులలోపు మాత్రమే వండుకోవాలి. ఇది తిరగలి తెచ్చుకుని మనమే పిండి తయారు చేసుకున్నప్పుడే సాధ్యపడుతుంది.

ఇక నాల్గవసూత్రం మనిషి 60 సంవత్సరాల వరకు శారీరక శ్రమచేస్తూండాలి. తర్వాత నుండి క్రమంగా విశ్రాంతి తీసుకోవటం మంచిది. ఐదవసూత్రం మనం నివసించే పరిస్థితులు అంటే భౌగోళికంగా వాతావరణ స్థితిగతులను అనుసరించి జీవించాలి. మనది భారతదేశం, ఉష్ణప్రదేశం. మనకి సహజంగా వాత ప్రకోపం పిత్తము, కఫము తక్కువగా ఉంటాయి. కనుక, ఇక్కడి వారికి 80 శాతం వాత సంబంధిత వ్యాధులు ఎక్కువగా వస్తాయి. కనుక మనం దినచర్యలో వాతం పెరగకుండా చేసుకోవాలి. ఒక ఉదాహరణ చూద్దాం దయచేసి మీకు ఏదైనా మనసు నొప్పించి నట్లయితే క్షమించండి. మనం ఎక్కువగా పరిగెత్తితే వాతం ప్రకోపిస్తుంది. ఈ మధ్య చాలామందిలో అలవాటు ప్రొద్దున్నే పరిగెత్తటం. ఇది తప్పు. నడవటం మంచిది, మిల్కాసింగ్ అనే రన్నర్ లాంటివాళ్ళు చాలా చిన్న వయస్సులోనే మోకాళ్ళు పనిచేయటం మానేశాయి. ఎందుకంటే మన వాతావరణం పరిగెత్తటానికి అనుకూలం కాదు, చక్కగా నడవండి, పరిగెత్తకండి, అందుకే వాగ్భటాచార్యుని సూత్రం ప్రకారం భారతదేశం ఉష్ణప్రదేశం వాయువు వేడిగా ఉంటుంది. కాబట్టి వాతం పెరగకుండా చూసుకోవాలి. కెనడా, అమెరికా లాంటివి కఫ ప్రదేశం కనుక వారు కఫ ప్రభావానికి గురికాకుండా చూసుకోవాలి. ఇలా ఎక్కడి వాతావరణాన్నిబట్టి అక్కడి వారు ప్రవర్తిస్తే. ప్రపంచం శాంతిమయంగా మారుతుంది. ఇక పిత్తం సర్వసాధారణంగా సమంగానే ఉంటుంది. ఇవి ముఖ్యమైన ఐదుసూత్రాలు.

ఇప్పుడు మీరు ఏదైనా సందేహాలు ఉంటే అడిగి తెలుసుకోవచ్చు.

ప్రశ్న : **రాజీవ్‌దీక్షిత్ గారూ సోలార్ కుక్కర్ అయితే ఎంతవరకు ఉపయోగకరం.**

జవాబు : చాలా మంచి ప్రశ్న సోలార్ కుక్కర్‌లో సూర్యరశ్మి పడుతుంది. కాబట్టి మంచిది. కానీ అవి తయారుచేసేది అల్యూమినియంతో అయితే మనకువద్దు. ఇత్తడి లేక, కంచుతో సోలార్ కుక్కర్ తయారుచేస్తే ఉపయోగించవచ్చు. అవి మంచిదే.

ప్రశ్న : **రాజీవ్‌దీక్షిత్‌గారూ మీరు రిఫ్రిజరేటర్స్, కుక్కర్, గురించి చెప్పారు మరి ఏ.సి. గురించి చెప్పలేదు.**

జవాబు : మన ప్రసంగాలు ఇంకా పూర్తికాలేదు. ముందు రాబోయో సూత్రాలలో దాని గురించి కూడా వస్తుంది.

ప్రశ్న : **రాజీవ్‌భాయ్ మీరు రెండవ ప్రశ్నలో వండిన 48 నిమిషాలలో ఆహారం తినమన్నారు. మరి పిల్లలు ప్రొద్దున్నే స్కూల్‌కి వెళ్ళి సాయంత్రం వస్తారు కదా వారి పరిస్థితి ఏంటి?**

జవాబు : మీరు ఇక్కడ ఒక అలవాటు చేయండి, పిల్లలకు ఉదయాన్నే భోజనంపెట్టి స్కూల్‌కి పంపించండి. అలా పొద్దున్నే పిల్లలు భోజనం చెయ్యరు కదా అంటే పిల్లలకు రాత్రి భోజనం ఆపేయండి. సాయంకాలం 6 గంటలలోపే ఆహారం పెట్టి రాత్రికి ఖాళీగా పడుకోబెట్టండి, శరీర పద్ధతి (ధర్మం) ప్రకారం ఆహారం తీసుకున్న తర్వాత రెండు గంటల్లో తిన్న ఆహారం రసంగా మారుతుంది. అప్పుడు బ్లెడ్‌ప్రెషర్ దానంతట అదే పెరుగుతుంటుంది. అప్పుడు ఖచ్చితంగా నిద్రవస్తుంది కాబట్టి మీరు సాయంకాలం 6 గంటల కల్లా భోజనం పెడితే వారికి రాత్రి 8, 9 గంటలకల్లా నిద్రవచ్చేస్తుంది. ఇక ప్రొద్దున్నే నిద్రలేవగానే చక్కటి ఆకలి ఉంటుంది. అప్పుడు మీరు భోజనంపెట్టి స్కూల్‌కి పంపించండి. ఈ మార్పు చేయండి. అంతేగానీ పిల్లలకు రాత్రి 9 లేక 10 గంటలకు భోజనం పెడితే అది పూర్తిగా జీర్ణమవటానికి సుమారు 8 గంటలకు పడుతుంది. అంటే పొద్దున్నే 7, 8 అవుతుంది. ఇక వారు పొద్దున్నే భోజనం ఎలా చేస్తారు. కనుక

మీరైనా ఎవరైనా సరే సాయంత్రం 6 గంటలలోపే భోజనం ముగించండి. ఈ విషయంలో జైన సిద్ధాంతాన్ని అనుసరించండి. దీనిగురించి తర్వాత సూత్రాలలో ఎక్కువగా చెప్పుకుందాం. ఉదయం ఆహారం ఎంత ఎక్కువ తీసుకుంటే అంత మంచిది ఎందుకంటే, ఉదయం సూర్యరశ్మిలో డి.విటమిన్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. మనమే కాదు ప్రకృతిలో ఏ జీవికూడా సూర్యాస్తమయం తర్వాత ఆహారం స్వీకరించదు. ఆవుకూడా (జెర్సీ ఆవు కాదు) కాబట్టి భారతజాతికి సంబంధించిన ఆవు సూర్యాస్తమయం తర్వాత ఆహారం స్వీకరించదు.

ప్రశ్న : మీరు చెప్తున్న ప్రకారమైతే మార్పు మంచిది కాదంటారా లేక ఎటువంటి మార్పు మంచిది.

జవాబు : చూడండి లోకంలో ప్రతిక్షణం మార్పు జరుగుతుంటుంది. అది ప్రకృతి సహజం అయితే వాగ్భటాచార్యుని సూత్రం ప్రకారం మనం జీవించే పరిస్థితిలో కలిగే మార్పులు స్వీకరించదగినవే కానీ వేరే పరిస్థితులలో (భౌగోళికంగా) జరిగే మార్పులు విడువవలసినవే. దీనికి ఉదాహరణ మొదట్లో మనకు తిరగలి లేదు. తర్వాత తిరగలి వచ్చింది. అలాగే తర్వాత తిరగలికి బేరింగ్ అమర్చటం జరిగింది. ఇది మన వాతావరణానికి ఉపయోగపడే మార్పు. ఇదే మనం యూరప్ దేశాల్లో చెప్పవలసివస్తే వారికి, రిఫ్రిజరేటర్స్ మైక్రోవోవెన్ లాంటి మార్పులను స్వీకరించమని చెప్పాలి. ఇక్కడ అవి అవసరం లేదు. ఇంకా మనం ఎడ్లబండికి కూడా బేరింగ్ అమర్చితే ఎద్దుమీద భారం తగ్గుతుంది. ఎక్కువ బరువును లాగుతుంది. ఇది మన పరివర్తన అంటే కాబట్టి ఎక్కడ నివసించేవారు. అక్కడ పద్ధతులని అనుసరించటం అక్కడ పండే ఆహార పదార్థాలనే ఉపయోగించటం అన్నివిధాల శ్రేయస్కరం.

ప్రశ్న : రాజీవ్‌గారూ అల్యూమినియంలో వండటం మంచిదికాదన్నారు, మరి ఆహారం పార్శిల్ చేసేందుకు ఉపయోగించే ఫాయిల్ కూడా అల్యూమినియం నుంచే కదా.

జవాబు : మేము చాలా రకాలుగా పరిశోధించాము, అల్యూమినియం ఏమాత్రం మంచిదికాదు, ఆహారం ప్యాక్ చెయ్యటానికి పల్చటి వస్త్రం ఉపయోగించటం చాలా మంచిది.

నీరు త్రాగే విధానం

ఇప్పటివరకు మనం చర్చించుకున్నది అష్టాంగ హృదయంలో మొదటిభాగం. ఇక్కడ నుండి నేరుగా శరీరం గురించి చూద్దాం. వాగ్భటుని మాట ఏంటంటే ఈమానవ శరీరం ఎన్నో జన్మల పుణ్యఫలంగా మనకు వస్తుంది. ఈ మానవ శరీరంతోనే మోక్షాన్ని పొందగలం. ఇక ఏ జంతువు క్రిమికీటకాల శరీరంలో కూడా పొందలేని మోక్షాన్ని ఒక్క మానవ శరీరంలో మాత్రమే పొందగలం. అసలు మోక్షం అంటే ఏమిటి? మనం సహజంగా ఎన్నో విని వుంటాం, మోక్షానికి నిర్వచనాలు. వాగ్భటాచార్యునికి నిర్వచనం. ఏమిటంటే, మానవుడు, స్త్రీ అయినా పురుషుడు అయినా, తాను దుఃఖం నుండి విడివడి ఇతరులను దుఃఖం నుండి విడిపడేలా ప్రయత్నం చేయటం ఇందులో సఫలీకృతుడు అయినా అవ్వకపోయినా చిత్తశుద్ధితో ప్రయత్నం చేసేవాడు. వానికి మోక్షం లభిస్తుంది అంటారు. అసలు దుఃఖం అంటే ఏమిటి ప్రతి ఒక్కరికీ మూడురకాల దుఃఖాలు ఉంటాయి. మొదటిది, శారీరక దుఃఖం. రెండవది దైవిక దుఃఖం అంటే ఉన్నట్టుండి. మీరు బీదవారు అయిపోవటం, ప్రమాదాలు సంభవించటం, తుఫాన్‌లు, సునామీలు వంటివి భగవంతుని నుండి వచ్చేవి ఇక మూడవ దుఃఖం భౌతిక దుఃఖం. మనదేశంలో ఎందరో సాధువులు సంత్‌లు, ఒంటరిగా వెళ్ళి తపస్సు చేస్తుంటారు. అవి వారి దుఃఖం నుండి విడిపడటానికి తర్వాత వారు సమాజంలోకి వచ్చి జనుల దుఃఖాన్ని తొలగించటానికి ప్రయత్నం చేయకపోతే వారికి మోక్షంరాదు. ఇక గృహస్థుడు కూడా ఇతరుల దుఃఖాన్ని దూరం చేయగలడు. ఎందుకంటే ఆ దుఃఖాలని తాను కూడా అనుభవించాడు కనుక. దీన్నిబట్టి వాగ్భటుని ప్రకారం గృహస్థుడు సత్ గృహస్థుడు చాలా ఉత్తముడు.

ఇక్కడ అన్నిటికన్నా ముఖ్యంగా తెలుసుకోవలసినది శారీరక దుఃఖం గురించి, ఈ శారీరక దుఃఖానికి ప్రధాన కారణం కడుపు, పొట్టభాగము మనకువచ్చే శారీరక దుఃఖాలలో 90 శాతం పొట్టవల్ల వచ్చేవి. 10 శాతం మిగిలిన అవయువాలవల్ల వచ్చేవి అంటే, మోకాళ్ళవల్ల, భుజాలవల్ల,

హృదయంవల్ల, మెదడువల్ల ఇలాంటివి 10 శాతం మాత్రమే, మిగిలిన 90 శాతం రోగాలు పొట్టవల్లే వస్తున్నవి. యాక్సిడెంట్, బ్రెన్ హేమరేజ్, హార్ట్ఎటాక్ ఇలాంటివి కూడా కలిపి 10 శాతం అని చెప్పారు. 90 శాతం పొట్టవల్ల వచ్చేవి. కాబట్టి మనం అన్ని రోగాలకి చికిత్స కంటే రోగాల బారిన పడకుండా ఉండటమే ఎంతో ప్రధానము అంటారు. వాగ్భటాచార్యుడు. కనుక ఇప్పుడు చెప్పే సూత్రాలని జాగ్రత్తగా గమనిద్దాం. మొదటి విషయం, మనం తిన్న ఆహారం పొట్టలో సక్రమంగా జీర్ణం అవ్వటం. ఇది చాలా ముఖ్యమైనది ఎందుకంటే ఆహారం పొట్టలో జీర్ణం అయిన తర్వాతనే, అది రసంగా మారి, మాంసం, మజ్జ రక్తము, వీర్యము, మేద, మలం, మూత్రము ఇలా తయారవుతాయి. మన శరీరాన్ని నిలబెడతాయి. కాబట్టి తినడం ఎంత ప్రధానమో సక్రమంగా జీర్ణమవటం అంత ప్రధానము.

వాగ్భటులు అంటారు. "భోజనాంతే విషం వారీ" దీని అర్థం భోజనం చేసిన వెంటనే నీరు త్రాగటం ఇది సూత్రము అంటే భోజనం చివర నీరు త్రాగటం విషంతో సమానము అని ఇంకా వివరంగా తెలుసుకుందాము. శరీరంలో ముఖ్యభాగం పొట్ట, పొట్ట భాగం లోపలిస్థానం జఠరాగ్ని. అంటే జీర్ణాశయం మనం తీసుకున్న ఆహారం మొదట జీర్ణాశయానికి చేరుతుంది. అక్కడ అగ్ని ప్రదీప్తమవుతుంది. ఆ అగ్ని తిన్న ఆహారాన్ని పచనం చేస్తుంది. ఇది ప్రధానమైన విషయం. ఎలా అంటే స్విచ్ వెయ్యగానే లైట్ ఎలా వెలుగుతుందో మనం నోట్లో మొదటిముద్ద పెట్టుకోగానే లాలాజలం ఊరుతుంది. దానితోపాటుగా జఠరస్థానంలో అగ్ని ప్రజ్వలిస్తుంది. ఆహారాన్ని పచనం చేస్తుంది, ఇదే సమయంలో మనం గటగటా నీళ్ళు తాగితే ఏమౌతుంది. జఠరాగ్ని చల్లబడుతుంది. మండుతున్న కట్టెమీద నీళ్ళుపోస్తే ఆరిపోతుంది. అలాగే మనం భోజనం చేసేటప్పుడు అగ్ని పుడుతుంటుంది. అదే సమయంలో మనం నీళ్ళు తాగితే, కొందరైతే లోటాలతో నీరుత్రాగేస్తారు. అన్నంకంటే ఎక్కువ నీరుతాగేవారు కూడా ఉన్నారు. అలా వెళ్ళిన నీరు అగ్నిని చల్లబరుస్తాయి. ఇక తిన్న భోజనం అరగదు. అది కుళ్ళిపోతుంది. అదే మొదటి సమస్య గ్యాస్ట్రబుల్, దీనివల్ల గొంతులో మంట ఛాతీలో మంట, గుండెలో మంట, ఇంకా ఈ కుళ్ళిన ఆహారం నుండి వచ్చిన

గ్యాస్ ఆ విషవాయువు శరీరమంతటా వ్యాపిస్తుంది. దీన్ని కంట్రోల్ చెయ్యటం కష్టం. ఇలా తయారైన వాయువువల్ల 103 రోగాలు వస్తాయని చెప్పారు. వాగ్భటాచార్యులు వాటిలో మొదటిది ఎసిడిటీ, హైపర్ ఎసిడిటీ, అల్సర్, పెప్టిక్ అల్సర్, ఇంకా ఇలాగే ఎక్కువకాలం పాటు అనుసరిస్తే అర్శ మొలలు, మూలవ్యాధి, భగందర రోగము ఇలా చూస్తూపోతే చివరగా వచ్చేది క్యాన్సర్ (కర్కాటక రోగం) మనం తిన్న ఆహారం జీర్ణం కాకుండా నీరుత్రాగటంవల్ల ఆ ఆహారంకుళ్ళి దానివల్ల వచ్చిన వాయువు వల్ల వచ్చే వ్యాధులు 103. ఇంకా ఆ కుళ్ళిన ఆహారం వల్ల వచ్చేది కొలెస్ట్రాల్ నిజానికి ఆహారం పొట్టలో సక్రమంగా జీర్ణమైతే చెడు కొలెస్ట్రాల్ అసలు ఉండదు.

మనం తెలుసుకోవలసిన విషయం శరీరంలో రెండురకాల కొలెస్ట్రాల్ ఉంటాయి. అవి మంచి కొలెస్ట్రాల్ H.D.L. అంటారు. చెడు కొలెస్ట్రాల్ అంటే L.D.L. ఇంకా V.L.D.L. అని అంటారు. ఈ చెడు కొలెస్ట్రాల్ భోజనం కుళ్ళినప్పుడు మాత్రమే తయారవుతుంది. దీనివల్ల హార్ట్ ఎటాక్ వస్తుంది. మోకాళ్ళ నొప్పులు వస్తాయి. ఇలా అనేకం కాబట్టి భోజనం చేసిన వెంటనే నీరు త్రాగకూడదు, ఇది ప్రధానమైన సూత్రము.

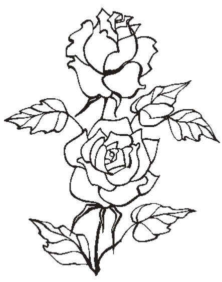
అలాగైతే మంచినీళ్ళు ఎప్పుడు త్రాగాలి, దీనికి వాగ్భటులు చెప్పిన సూత్రం కనీసం గంటన్నర తర్వాత నీళ్ళు త్రాగండి. ఎందుకంటే తిన్న ఆహారం జఠరస్థానంలో గంటన్నర వరకు అగ్నిప్రదీపమై ఉంటుంది. కనుక భోజనం చేసిన ఒకటిన్నర గంట తర్వాత నీళ్ళుత్రాగితే ఆహారం సక్రమంగా జీర్ణమవుతుంది. మరి భోజనానికి ముందుగానీ, మధ్యలోగానీ నీరు త్రాగవచ్చా అంటే వాగ్భటులంటారు భోజనానికి ఒక గంట ముందు నీరు త్రాగవచ్చును. అవసరమైతే మరి భోజనం మధ్యలో నీరు త్రాగాలనిపిస్తే, దీనికి వాగ్భటులు ఎంతో వైజ్ఞానికమైన సూత్రం చెప్పారు. అది ఏంటంటే మనం తినే ఆహారంలో రెండు రకాల అన్నము ఉంటే, అంటే ఒకటి గోధుమలతో చేసిన రొట్టె, రెండవది వరితో చేసిన అన్నం. ఇలా రెండు రకముల అన్నం ఉంటే ఇప్పట్లో సహజంగా ఎక్కువమంది ఇలాగే తింటున్నారు. కాబట్టి వారికోసం చెపుతున్నారు. మొదటి అన్నం పూర్తిచేసి రెండవరకం అన్నం మొదలుపెట్టే ముందుగా కాస్త నీరు త్రాగవచ్చు. కాస్త అంటే

రెండు లేక మూడు గుటకలు నీరు త్రాగవచ్చు. ఇక పూర్తిగా భోజనం ముగించే వరకు నీరు త్రాగకూడదు. భోజనం ముగించాక మీగొంతు సాఫీగా ఉంచటానికి రెండు గుటకలు నీరుత్రాగవచ్చును. కేవలం గొంతు శుద్ధికోసమే. మరి నీరు కాకుండా మరేదైనా తీసుకోవచ్చునా అంటే, మజ్జిగ తీసుకోవచ్చు. దీనికి మరోపేరు తక్రము అంటే పెరుగును చిలికి వెన్నతీసివేసిన తర్వాత మిగిలేది మజ్జిగ భోజనం తర్వాత తీసుకోతగిన ఉత్తమమైనది మజ్జిగ. రెండవ ఉత్తమమైన పదార్ధం పాలు, మూడవ ఉత్తమమైన పదార్ధం పళ్ళరసాలు. ఆయా ఋతువుల్లోవచ్చే పళ్ళరసాలు మాత్రమే తీసుకోవలెను. ఆ ఋతువుకి విరుద్ధమైనవి కోల్ట్‌స్టోరేజ్‌లో నిలువ నుంచి తెచ్చినవి మంచిదికాదు పరమవిషం.

భగవంతుడు మన శరీర ధర్మాన్ని అనుసరించి ఈ ప్రకృతిని సృష్టించాడు. కనుక ప్రకృతిని అనుసరించి ఎప్పుడు ఏ పండు ఎక్కువగా లభిస్తుందో ఆ పండు రసం మాత్రమే తీసుకోవచ్చును. ఇక్కడ మరో ముఖ్య విషయం మజ్జిగ ఎల్లప్పుడూ మధ్యాహ్న భోజనానంతరమే త్రాగాలి. మరి పాలు సాయంత్రం భోజనానంతరమే త్రాగాలి. అలాగే పళ్ళరసాలు ఉదయం భోజనానంతరం మాత్రమే త్రాగాలి. ఈ క్రమాన్ని ముందు వెనుకలుగా చెయ్యవద్దు అంటారు వాగ్భటులు. ఎందుకంటే ఆయా సమయాల్లో మాత్రమే ఆయారసాలను పచనం చేసే ఎంజైమ్స్ ఆ శక్తి మన శరీరంలో ఉంటుంది. కనుక ఇక మనం తెలుసుకోవలసిన మరొక సూత్రం నీరు త్రాగటం గురించి. కొందరైతే లోటాని నోటికి కరిపించుకుని గటగటా నీరుత్రాగేస్తారు. ఇది ఏమాత్రం మంచిదికాదు. నీరు త్రాగే విధానం గుటక గుటకగా తాగాలి. ఒక్కొక్క గుటక నోటిలో నింపుకుంటూ చప్పరిస్తూ త్రాగాలి. ఇది నీరుత్రాగే సరియైన విధానం. మనం వేడి వేడి పాలు త్రాగుతాం కదా అలాగే నీటిని త్రాగాలి. ఎందుకంటే నోటిలో లాలాజలం (క్షారం) తయారవుతుంది. పొట్టలో ఆమ్లాలు తయారవుతాయి. ఇవి రెండూ కలిస్తే న్యూట్రల్ అవుతాయి. ఇలా ఎవరి కడుపు భాగం న్యూట్రల్‌గా ఉంటుందో వారి ఆయుర్ధాయం నూరు సంవత్సరాలు ఉంటుంది. కాబట్టి మనం నీటిని గుటక గుటక చప్పరిస్తూ త్రాగితే నోటిలో లాలాజలంతో కలిసి పొట్టలోకి చేరుతుంది. పొట్టలోని ఆమ్లాలతో కలిసి న్యూట్రల్ అవుతుంది. అదే నీటిని గటగటా తాగితే నోటిలోని లాలాజలం పొట్టలోకి చేరదు, అసలు నోటిలో

లాలాజలం తయారయ్యేది పొట్టలోకి వెళ్ళటానికి లోపలి ఆమ్లాలని శాంతింప చెయ్యటానికే.

అందుకే వాగ్భటులు అంటారు నీటిని మీరు చప్పరిస్తూ త్రాగితే ఎక్కువ లాలాజలం పొట్టలోనికి వెళుతుంది. దానివల్ల ఆమ్లాలు న్యూట్రల్ అవుతాయి. అప్పుడు మనం జీవితాంతం ఏ రోగాల భారిపడకుండా ఆరోగ్యంగా జీవించవచ్చును. మనమే కాదు జంతువులను గమనిస్తే కూడా ఈ విషయం మరింత అర్ధమౌతుంది. పిచ్చుకని చూడండి నీటిని చప్పరిస్తూ ఒక్కొక్క గుటకగా త్రాగుతుంది. అలాగే కుక్కలు, ఇంకా మరిన్ని జంతువులు ఈ నియమాన్నే అనుసరిస్తాయి. కనుకనే అవి ఎలాంటి గుండె జబ్బులు కానీ మధుమేహం అధిక బరువు వంటి సమస్యలు వాటికి ఉండవు. కనుక మనం కూడా నీటిని చప్పరిస్తూ త్రాగుదాం. ఇంకా మన నోటిలోని లాలాజలం ఒక మెడిసన్ ఎలాగంటే మీరు గమనించే ఉంటారు. ఏదైనా జంతువుకి దెబ్బ తగిలితే అది ఆ దెబ్బ తగిలిన చోట నాకుతూ ఉంటుంది. ఎందుకంటే లాలాజలం ఒక మెడిసన్, ఎవరైతే లాలాజం లోనికి తీసుకోరో వారు దురదృష్టవంతులు. ఉదాహరణకి గుట్కాలు తినేవారు, వారు తరచూ ఉమ్ముతూ ఉంటారు. నిజానికి భగవంతుడు ఈ లాలాజలాన్ని తయారు చెయ్యటానికి లక్షగ్రంథులని నియమించాడు. మనం ఆరోగ్యంగా జీవించటానికి కానీ కొందరేమో, ఈ గుట్కాలు, మావోలు వంటివి తిని అదే పనిగా ఉమ్మేస్తూ ఉంటారు. నిజానికి మనం ఉమ్మి వేయవలసిన సమయం, కఫం వచ్చినప్పుడు మాత్రమే.



లాలాజలం

ఇక జీవితంలో ఎప్పుడూ ఉమ్మి వేయకూడదు. మరి తాంబూలం వేసుకుంటే అనే సందేహం రావచ్చు. మనం తాంబూలంలో కాచు అనేది వెయ్యకుంటే ఇక తాంబూలాన్ని ఉమ్మి వేయవలసిన అవసరంలేదు. కనుక మీరు తాంబూలంలో కాచు వెయ్యకుండా తింటే మీకు తమలపాకు, సున్నం రెండూ మీకు మేలు చేసేవియే. తమలపాకు, కఫమును పిత్తమును నాశనం చేస్తుంది, సున్నం వాతాన్ని నాశనం చేస్తుంది. కనుక తాంబూలం జీవితాంతం వేసుకోవచ్చును. ఇక మరోసూత్రం నీటిని ఎప్పుడూ చల్లగా త్రాగకూడదు. ఎందుకంటే మన శరీరంలోని ఉష్ణంతో సమానంగా ఉండేలా చూసుకోవాలి, అంటే శరీరంయొక్క ఉష్ణోగ్రత 37 డిగ్రీలు అలా నీటిని కూడా 37 డిగ్రీల ఉష్ణోగ్రతతో తీసుకుంటే ఆ నీరు గోరు వచ్చెగా ఉంటుంది. కనుక మనం ఎప్పుడూ గోరు వెచ్చని నీటినే త్రాగాలి. ఫ్రిజ్ నీటిని, ఐస్ ముక్కలు వేసిన నీటిని త్రాగకూడదు. ఎందుకంటే చల్లని నీరు పొట్టలోకి వెళ్ళి పొట్టని చల్లబరుస్తుంది. దానివల్ల శరీరమంతా చల్లబడుతుంది. ఎందుకంటే శరీరంలో అన్ని భాగాలకు పొట్టతో సంబంధం ఉంటుంది కనుక. దీనివల్ల హార్ట్, కిడ్నీలు అన్నీ చల్లబడతాయి. ఇది ఎంత ప్రమాదమో కదా. అందుకే చల్లని నీరు త్రాగితే పొట్ట ఆ నీటీని వేడిచేసే ప్రయత్నం చేస్తుంది. దీనివల్ల శరీరంలోని రక్తమంతా పొట్టభాగానికి చేరి మిగిలిన అవయవాలకి రక్తం సరఫరా తగ్గిపోతుంది. ఇలా తరచూ చల్లని నీటిని త్రాగటంవలన అవయవాలన్నిటికీ అంటే గుండెకీ, మెదడుకి చేరవలసిన రక్తం సరిగా చేరకపోవటంవలన బ్రైన్‌హేమరేజ్, పేరాలసిస్, గుండెపోటు వంటి ప్రమాదాలు జరుగవచ్చును. అందుకే మనం చల్లని నీటిని త్రాగడం మానేద్దాం. ఇంకా కొంతమంది ఇలా చల్లని నీటిని త్రాగటంవలన విరేచనం సాఫీగా అవ్వదు. వీరు టాయ్‌లెట్‌లో గంటలకొద్దీ జీవిస్తూంటారు. వీరి సమస్య మలబద్ధకం ఇది మహాభయంకరం కనుక, ఫ్రిజ్‌లో నీరు ఫ్రిజ్‌లోని వస్తువులు తీసుకోకండి, ఐస్‌క్రీమ్స్ వంటి చల్లని పదార్థాలు తినడం మంచిది కాదు. ఇంకా పెళ్ళిభోజనాలు వంటిచోట

వేడివేడి భోజనం పెడతారు. చివరికి చల్లటి ఐస్‌క్రీమ్ ఇస్తారు. ఇది మహాక్రూరపు చర్య. ఇలా ఎప్పుడూ చెయ్యకండి.

మరొకసూత్రం ఉదయం నిద్రలేవగానే నీటిని త్రాగాలి. ఆయుర్వేదం అనుభవం ఉన్నవారు దీనినే ఉషఃపానం అంటారు. పళ్ళు తోముకోకముందే నీటిని త్రాగటం, పుక్కిలించకుండానే నీటిని త్రాగటం. ఎందుకంటే రాత్రి నిద్రపోయే సమయంలో శరీరంలోని క్రియలు చాలావరకు ఆగిపోతాయి. కానీ నోటిలో లాలాజలం ఉత్పత్తి చేసేక్రియ మాత్రం ఎక్కువ ఆగదు. అలా తయారయిన లాలాజలం నోటిలోనే అక్కడక్కడ నిలిచి ఉంటుంది. అదికూడా లోపలికి వెళ్ళవలసిన అవసరం ఎంతైనా ఉన్నది. ఎందుకంటే తెల్లవారుజామున అంటే బ్రహ్మముహూర్తంలో తయారయ్యే లాలాజలం ఎంతో విలువైనది. కాబట్టి మనం నిద్రలేవగానే నీటిని పుక్కిలించి ఊయకుండానే నీటిని త్రాగాలి. దీనినే ఉషః పానం అంటారు. అయితే ఎంత నీటిని త్రాగాలి అంటే 18 సంవత్సరాలలోపు వారు అలాగే 60 సంవత్సరాలపైనవారు ముప్పావు లీటరు నీటిని తావలెను. మరి 18 సంవత్సరాల నుండి 60 సంవత్సరాలలోపువారు ఒకటిన్నర లీటరు నీరు త్రాగవలెను. ఇక ఎలాత్రాగాలో తెలుసుకుందాం.

గుటక తర్వాత గుటక చప్పరిస్తూ త్రాగాలి. ఇక్కడ మరొక విషయం, వాగ్భటులు చెప్పినట్లు బ్రహ్మముహూర్తంలో లాలాజలం యొక్క విశిష్టత మా పరిశోధనలో తేలినదేమంటే డయాబెటిస్ రోగులకు ఏదైనా దెబ్బతగిలితే త్వరగా తగ్గదు. అలాంటి రోగులకు కురుపులు వచ్చి పుండుపడి ఉన్నవారికి ఉదయాన్నే లాలాజలం ఆపుండు మీద రాయించి చూస్తే 15 నుండి 20 రోజులలో ఆశ్చర్యం పూర్తిగా నయమయినవి. ఇది నిజం, ఇంకొక పరిశోధన ఈ రోజుల్లో చిన్న పిల్లలకు కళ్ళదాలు వస్తున్నాయి. కొంతమంది చిన్న పిల్లలకు చెప్పాం ఉదయానే నిద్రలేవండి. లాలాజలాన్ని కంటిలో కాటుకలాగా వ్రాయమని చెప్పాం అలా చేస్తే కొద్దిరోజుల్లో వారికి కళ్ళద్దాలు అవసరం లేకుండా పోయాయి. మీలోకూడా కంటి సమస్యలు ఉన్నవారు ఇలాచేసి చూడవచ్చును. పిల్లలకైతే తొందరగా ఫలితం కనబడుతుంది. పెద్దవారికైతే కొద్ది సమయం పడుతుంది కానీ ఖచ్చితంగా

కళ్ళజోడు అవసరం లేకుండా పోవడం జరుగుతుంది. ఇంతేకాదు కంటికి సంబంధించిన ఏ సమస్య అయినా ఈ ప్రయోగాన్ని చేసి నివారణ పొందవచ్చును.

అసలు ఈ లాలాజలంలో ఏమి ఉన్నది అని శాస్త్రజ్ఞులని అడిగితే వారంటారు మన మట్టిలో ఎన్నిరకాల (యాక్టివ్ ఇన్‌గ్రీడియన్స్) పోషకాలు ఉన్నాయో అన్నిరకాల పోషకాలు లాలాజలంలో ఉన్నవి. అందుకే మనం మననోటిలోని లాలాజలాన్ని వ్యర్థం చేయకూడదు. అది మన శరీరానికి ఎంతో మేలుచేస్తుంది. ఇంకా ఎలాగంటే మనకి శరీరంమీద ఎప్పుడైనా కాలిన గాయం ఏర్పడితే అక్కడ మీరు మీ లాలాజలాన్ని ప్రతిరోజూ రాయండి. కొద్ది నెలల్లోనే పూర్తిగా నయమౌతుంది. అంతేకాదు, మీ శరీరంపైన ఏదైనా తెల్లమచ్చలు లేక నల్లమచ్చలు ఇంకా తీవ్రమైన చర్మరోగం ఎగ్జిమావంటివైనా ఆచోట ఇలా లాలాజలాన్ని రాయండి. ఐదారు నెలల్లోనే మీరోగం నయమౌతుంది. ఇంకా దారుణమైన చర్మరోగం సోరియాసిస్. అదికూడా నయమౌతుంది ఈ లాలాజలంతోటి, కాకుంటే కొద్దినెలలు సమయం పట్టవచ్చును. కానీ పైసా ఖర్చులేకుండా మీ రోగాలు నయం చేసుకోవచ్చును. కనుక మీరు ఈ విధంగా తెలుసుకోవటమే కాక వాగ్భటులు చెప్పినట్లు ఇతరుల దుఃఖాన్ని తొలగించే ప్రయత్నంగా అందరికీ తెలియచెయ్యండి. అప్పుడే కదా మనం మోక్షానికి అర్హులమయ్యేది.

ఇక ప్రశ్నలు మొదటి ప్రశ్న – రాజీవ్‌భాయ్ ఉషఃపానం కూడా గోరువెచ్చని నీటితోనే తాగాలా లేక చల్లని నీటిని త్రాగవచ్చా. మళ్ళీ తాంబూళంలో ఏమేమి వేసుకోవచ్చు.

జవాబు : తాంబూలంలో తమలపాకు దేశవాళీదై ఉండాలి, అది ఒగరుగా ఉంటుంది. విదేశీ తమలపాకు వద్దు దేశవాళి తమలపాకు మంచిది. ఇది ఎంత వగరుగా ఉంటే అంత మంచిది. రంగు ముదురుగా ఉండాలి. దేశవాళి తమలపాకు ఎక్కువ ముదురు, ఆకుపచ్చ రంగులో ఉంటుంది. చాలా పదార్థాలు కూడా, ముదురు రంగులోనే ఉంటే మంచిది. ఉదా – టమోటా, వంకాయ, నేరేడు, ఇలాంటివన్నీ యాంటీక్యాన్సర్‌గా, యాంటీ డయాబెటీస్‌గా పనిచేస్తాయి.

కనుక లేతరంగులో ఉండేవి విదేశీ పదార్థాలు దేశవాళి పదార్థాల ముదురు రంగులో ఉంటూ తమలపాకు కూడా అలాగే ముదురు రంగులో ఉంటే మంచిది. ఇక తమలపాకుల్లో సున్నం ఒక గ్రాములోపుగా వేసుకోవాలి. ఇంకా సోంపు వేసుకోవచ్చు. అలాగే వాము రెండు లేక మూడు గింజలు వేసుకోవచ్చును. ఇంకా లవంగం, పెద్దయాలుకకాయ, గులాబీ నుండి తయారుచేసిన గుల్కంద్, ఇవి వేసుకోవచ్చును. ఇక తాంబూలంలో వేయకూడని పదార్థాలు వక్కపొడి, కాచు, ఇవి వెయ్యమని ఎక్కడా చెప్పలేదు. కనుక ఇవి లేకుండా తాంబూలం వేసుకోండి.

ఇక ఉషఃపానం విషయానికి వస్తే తప్పకుండా గోరువెచ్చని నీరు అయ్యి ఉండవలెను. మీరు రాగిపాత్రలోని నీరు త్రాగేవారైతే అవి గోరువెచ్చగా ఉండనవసరంలేదు. ఎందుకంటే రాగిపాత్రలోని నీటికి గోరువెచ్చని నీటిలో ఉండే లక్షణాలు ఉంటాయి కనుక, ఇక మీరు స్టీలు లేక మట్టికుండలో ఉంచిన నీటిని గోరువెచ్చగా చేసుకునే త్రాగాలి. ఇంకా అల్యూమినియం, ప్లాస్టిక్ పాత్రల్లో నీరుని నిల్వ ఉంచకండి. మరి అయితే రోజుమొత్తం రాగిపాత్రలో నీరు త్రాగవచ్చునా అంటే తప్పకుండా తాగవచ్చు అయితే 3 నెలలు వరుసగా రాగి పాత్రలో నీరు త్రాగినట్లయితే 15, 20 రోజులు ఆపి ఆ తర్వాత మళ్ళీ 3 నెలలు వరుసగా త్రాగవచ్చును. లేకుంటే శరీరంలో తామ్రం ఎక్కువై కొన్ని సమస్యలు రావచ్చును. కాబట్టి కేవలం ప్రొద్దున్నే త్రాగే నీరు మాత్రం ప్రతిరోజూ రాగిపాత్రలోనే త్రాగవచ్చును. రోజంతా రాగిపాత్రలో నీరు త్రాగాలనుకుంటే 3 నెలలకి ఒకసారి 15 లేక 20 రోజులు మానేయండి. తర్వాత మళ్ళీ రాగిపాత్ర నీరు త్రాగండి.

ప్రశ్న : రాజీవ్‌గారు భోజనం చేసిన తర్వాత, వెన్నలేని మజ్జిగ లేక రసము త్రాగమని చెప్పారు. ఇవి మాత్రం జఠరాగ్నిని చల్లబరచవా?

జవాబు : అవును, మజ్జిగలో రసములో పాలల్లో కూడా నీటిశాతం ఉంటుంది. కానీ వాగ్భటులు చెప్పేది ఏమంటే నీటికి సొంతంగా ఏగుణం ఉండదు. నీటిని ఏపాత్రలో ఉంచితే లేదా వేటితో కలిపినా ఆ గుణాలనే అది

స్వీకరిస్తుంది. ఇది నీటి ధర్మం, అంటే మీరు నీటిని పెరుగుతో కలిపితే అది పెరుగులోని గుణాలనే స్వీకరించి ఆ గుణాన్నే అందిస్తుంది. అలాగే పండ్లరసాలతో కలిసినా ఇంకా పాలల్లో కలిపినా అదే గుణాలని అందిస్తుంది నీరు. కాబట్టి భోజనం చేసిన తర్వాత కేవలం నీరు త్రాగితే అది జఠరాగ్నిని చల్లబరుస్తుంది. కనుక పాలు, మజ్జిగ, రసము ఎంతైనా త్రాగవచ్చు. ఇక పెరుగుకి ఉన్న గుణం అగ్నిని ప్రదీప్తం చెయ్యటం. ఎందుకంటే పెరుగులో (స్నిగ్ధత్వం) ఫ్యాట్ ఉంది, పెరుగులో పాలలో కంటే ఎక్కువ వుంటుంది. వెన్నలో పెరుగులో కంటే ఎక్కువ ఉంటుంది. వెన్నలో కంటే నెయ్యిలో ఎక్కువ (స్నిగ్ధత్వం) ఫ్యాట్ ఉంది. ఏ పదార్థంలో ఎక్కువ ఫ్యాట్ ఉంటుందో అది అగ్నిని ఎక్కువ ప్రదీప్తం చేస్తుంది. ఎలాగంటే యజ్ఞంలో నెయ్యివేస్తే అగ్ని ఎలా ప్రజ్వలిస్తుందో అలాగే పొట్టలో కూడా పెరుగు తిన్నా పాలు త్రాగినా, ఇంకా వెన్న, నెయ్యి, తిన్నా అగ్ని ప్రదీప్తమవుతుంది. దానితో భోజనాన్ని ఇంకా బాగా పచనం చేస్తుంది. ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. కనుక కేవలం మంచినీరు మాత్రం త్రాగకండి.

ప్రశ్న : రాజీవ్‌దీక్షిత్ గారూ ఐస్‌క్రీమ్ తిన్న తర్వాత, టీ, కాఫీ వంటివి ఏమైనా తీసుకోవచ్చునా?

జవాబు : మొత్తానికే సర్వనాశనం అవుతుంది, దీని గురించి వివరంగా తర్వాత చెప్పుకుందాం ఇప్పుడు క్లుప్తంగా. మనం ఎప్పుడైనా వేడి పదార్థాలు అన్నంగానీ ఇంకేదైనా తీసుకుంటే కడుపు దాని ఉష్ణోగ్రతకు తీసుకొస్తుంది. అంటే కడుపులోని ఉష్ణోగ్రత 39 నుండి 40 డిగ్రీల ఉష్ణోగ్రత ఉంటుంది. టీ లేదా కాఫీ వంటివి 50 నుండి 60 డిగ్రీలు వేడి ఉంటుంది. ముందు మీరు టీ లేదా కాఫీ తీసుకుంటే మీ పొట్ట దాని సమాన ఉష్ణానికి అంటే 40 డిగ్రీలకు తీసుకురావటానికి పనిచేస్తుంది. అదే సమయంలో మీరు చల్లని ఐస్ తీసుకుంటే మీ కడుపు అస్థ వ్యస్థానికి గురవుతుంది. అంటే వేడి టీని చల్లబరచాలా చల్లటి ఐస్‌ను వేడి చెయ్యాలా అన్న సమస్యకు గురవుతుంది. కనుక ఎప్పుడూ వేడి పదార్థాలతో చల్లనివి కలిపి తినకండి, అలాగే చల్లని పదార్థాలతో వేడివి తినకండి. ఇది మంచిది కాదు.

ప్రశ్న : నీటిని చప్పరిస్తూ త్రాగటం వల్ల ప్రయోజనం ఏమిటి ఇంకా నీటిని కూర్చుని త్రాగాలా నిల్చొని త్రాగవచ్చా?

జవాబు : దీని గురించి ముందు ముందు వివరంగా చెప్పుకుందాం.

ప్రశ్న : పాలను సాయంత్రం తాగమన్నారు. మరి టీ, కాఫీలతో ఉండేవి పాలు కదా ఇవి ఉదయం త్రాగవచ్చా?

జవాబు : నిజానికి వాగ్బటుని సూత్రాలలో టీ, కాఫీ గురించి లేదు, ఎందుకంటే వారి కాలంలో అవి లేవు. కానీ వారు కషాయం గురించి చెప్పారు. ఈ కషాయం త్రాగితే మీకు వాతము, పిత్తము, కఫము సమంగా ఉంచుతుంది. అదే అర్జున వృక్షం బెరడు దీనితో కషాయం తాగితే అన్నిటికన్నా ముందుగా వాతాన్ని తగ్గిస్తుంది. అలాగే కడుపులోని ఎసిడిటీలాగే రక్తంలో కూడా ఎసిడిటీ ఉంటుంది. దానివల్లనే గుండెపోటు వస్తుంది. దీన్ని నివారించటానికి చాలా ముఖ్యమైనది ఈ అర్జునచెట్టు బెరడు. ఇలాంటి కషాయమైతే మీరుపాలతో కలిపి తీసుకోవచ్చును. ఎక్కువగా నవంబర్, డిసెంబర్, జనవరి వంటి చల్లని రోజులు వాతపు రోజులు దేహంలో వాయు ప్రకోపం చల్లని రోజుల్లో ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఆరోజుల్లో ఈ అర్జునవృక్షం బెరడుతో చేసిన కషాయం త్రాగితే మీకు మంచి ఔషధముగా పనిచేస్తుంది. ఇది వేడిగానే తీసుకోవచ్చును, పాలతో కలుపుకోవచ్చును. ఇది మీకు రక్తాన్ని శుద్ధిచేసి రక్తంలోని మలినాలను కూడా బయటకు పంపుతుంది. కొలెస్ట్రాల్‌ను నియంత్రిస్తుంది. కనుక మీరు నవంబర్, డిసెంబర్, జనవరి కాలంలో అర్జునచెట్టు బెరడుతో కషాయం చేసుకుని త్రాగండి భవిష్యత్తులో గుండెజబ్బులు రాకుండా జాగ్రత్తపడండి. కొలత ఒక గ్లాసు పాలలో అరస్పూను అర్జునచెట్టు బెరడు పొడి కలిపి దీనిలో బెల్లం తీసుకుంటే మంచిది, రంగు కలపని బెల్లం లేకుంటే పటికబెల్లం మంచిది. శొంఠికూడా కలిపితే ఇంకా మంచిది.

ప్రశ్న : పెరుగు, పప్పు కలిపి తినకూడదు అంటారు. మరి మేము అన్నంలో పప్పు కలుపుకుని తర్వాత పెరుగు అన్నం తినటం మంచిదేనా?

జవాబు : పప్పు అంటే ద్విదళం అంటారు. కందిపప్పు, పెసరపప్పు,

మినపప్పు ఇలా రెండుగా చీలిన వాటిని ద్విదళం అంటారు. ఈ ద్విదళంతోటి పెరుగును కలపకుండా ఉండటమే మంచిదని వాగ్భటులు చెప్పారు. ఇంకా మహావీరుడు వంటివారు కూడా ఇలాగే చెప్పారు. కానీ ఒకవేళ అలా కలిపి తినవలసివస్తే పెరుగుయొక్క స్థితి గతులను మార్చాలి. అంటే పెరుగులోని ప్రొటీన్ శాతాన్ని పెంచాలి. ఇందుకు జీలకర్ర, సైంధవ లవణం లేదా నల్ల ఉప్పు అంటారు. ఈ రోజు చెప్పుకునే అయోడిన్ ఉప్పుకాదు, సైందవ లవణం, మూడవది వాము. ఇవి పెరుగుయొక్క స్థితిని వెంటనే మారుస్తుంది. ఎలాగంటే మీరు పప్పు అన్నంతోపాటు మజ్జిగ త్రాగవలసివస్తే వాము, జీలకర్రను తాలింపుపెట్టి కొద్దిగా సైందవ లవణం కలిపి అప్పుడు త్రాగండి – ఇక అల్లంకంటే శొంఠి మంచిది. పండ్లు తినాలనుకుంటే ఉదయమే సరియైనది. కానీ ప్రకృతి సిద్ధంగా పండించినవే మంచిది. కాల్షియం కార్బైన్‌లను ఉపయోగించి పండించినవి కాదు.

ప్రశ్న : మజ్జిగ చలవ చేస్తుంది కదా! మరి పిల్లలకు కూడా ఇవ్వవచ్చునా?

జవాబు : ఇవ్వవచ్చును. 3 నెలల పిల్లలకైతే వాము కలిపి ఇవ్వవచ్చును.

ప్రశ్న : ఎండాకాలంలో కూడా నీరు గోరు వెచ్చగానే తాగాలా?

జవాబు : వేసవిలో మీరు ఆ నియమాన్ని కొద్దిగా సడలించవచ్చును. మీరు ఉండే ప్రాంతాన్నిబట్టి మార్పు చేసుకోవచ్చును. వేసవిలో మట్టికుండలో నీరు త్రాగవచ్చును. అవి చల్లగా ఉన్నా, ఉష్ణోగ్రత తక్కువగానే మనకి సరిపడే డిగ్రీలలోనే ఉంటుంది. కాబట్టి మట్టికుండలో నీరు వేసవిలో త్రాగవచ్చును.

ఉదయం పూట లాలాజలంయొక్క మరోవిషయం ఎవరికైనా కంటికింద చారలు నల్లటిచారలు వుండి ఉంటే వారు ఈ ఉదయం లాలాజలాన్ని రాసి చూడవచ్చు తప్పకుండా తగ్గిపోతాయి. ఇంకా ఉదయం పూట లాలజలం ఎంత శక్తి వంతమైనదంటే ఏదైనా ఈగమీద లేక చీమ మీద గనక మీరు ఉమ్మితే అవి వెంటనే చనిపోతాయి. వాగ్భటులు చెప్పే మరో సూత్రంలోకి వెళదాం.



కంచు పాత్ర, రాగి చెంబు, ఆవు నెయ్యి, ఎత్తు పీట తో

సుఖాసనంలో భోజనం చేయుట



గొంతుక కూర్చుని భోజనం చేయుట

భోజన విధానము

మనం భోజనం ఎలా చేయాలి? ఎప్పుడు పడితే అప్పుడు చేయటానికి మన శరీరం అనుకూలంగా ఉండదు. ఎందుకంటే మనం తెలుసుకున్నాం కడుపులో జఠరాగ్ని ఉంటుంది. అది ప్రదీప్తమై ఉన్నప్పుడే ఆహారాన్ని పూర్తిగా పచనం చేస్తుంది, అలా పచనం అయిన ఆహారమే మన శరీరానికి ఉపయోగపడుతుంది. కనుక ఎప్పుడు పడితే అప్పుడు తినకూడదు. ఇలా తినే అలవాటు భారతీయులది కాదు. యూరప్ వాసులది అక్కడి డాక్టర్స్ అంటారు తరచూ తింటూ ఉండండి కొద్దికొద్దిగా ఎప్పుడూ తింటూ ఉండమని వారంటారు. కానీ వాగ్భటులంటారు సూర్యోదయం అయిన రెండు గంటల వరకు జఠరాగ్ని బాగా ప్రదీప్తమై ఉంటుంది. అలా జఠరాగ్ని ప్రదీప్తమై ఉన్నప్పుడే ఆహారం తినాలి మనకి సూర్యోదయం అంటే సుమారు 7 గం॥లకు అవుతుంది అక్కడ నుండి రెండు గంటలు అంటే 9 గం॥ల వరకు అగ్ని బాగా ప్రదీప్తమై ఉంటుంది. ఇలా కొన్ని కొన్ని ప్రాంతాలకు కాస్త సమయం తేడాగా సూర్యోదయం అవుతుంది. గమనించగలరు అయితే ఎక్కడ వారికైనా అక్కడ సూర్యోదయం అయిన తర్వాత రెండు గంటల వరకు అగ్ని ప్రదీప్తమై ఉంటుంది. కనుక ఆ సమయంలోనే అత్యధికంగా భోజనం చేయవలెను. అంటే మన సమయం ప్రకారం 9 గంటల నుండి 9.30 గంటలోపే (లంచ్) భోజనం చేయాలి. టిఫిన్ (బ్రేక్‌ఫాస్ట్) కాదు. ఈ సమయంలో అల్పాహారాన్ని మాని భోజనం చేయ్యాలి. ఇలా చేయటం వల్ల మీరు తిన్న అన్నంలో ప్రతిగింజ ప్రతిమెతుకు పూర్ణంగా శరీరానికి ఉపయోగపడుతుంది. ఇలా జఠరాగ్ని పనిచేసే సమయంలోనే ఆహారం తీసుకోవాలి.

మన శరీరంలో జఠరాగ్ని లాగే ఇతర అవయవాలు కూడా బాగా పనిచేసే సమయం వేరువేరుగా ఉంటాయి. ఉదాహరణకి హృదయం, గుండె బాగా పనిచేసే సమయం బ్రాహ్మీ ముహూర్తానికి రెండున్నర గంటల ముందు బ్రాహ్మీ ముహూర్తం అంటే తెల్లవారుజాము 4-00 గంటల నుండి 4-30 గంటల

సమయం దీనిముందు రెండు గంటలలో అంటే 2 గంటల నుండి 2-30 గంటల సమయం ఈ సమయంలో గుండె బాగా పనిచేస్తుంది. గుండెపోటు సమస్య కూడా ఎక్కువ ఆ సమయంలోనే వస్తూ ఉంటాయి. ఎందుకంటే ఆ సమయంలోనే గుండె బాగా క్రియాశీలంగా పనిచేస్తుంది. కాబట్టి అలాగే లివర్ ఇంకా ఇతర అంగాలకు కూడా ఇలాగే సమయం ఉంటుంది.

అందుకే జఠరాగ్ని పనిచేసే సమయంలోనే మనం ఆహారం కడుపునిండా తినాలి. ఎంత తినగలరో అంత ఆహారం ఆ సమయంలో తినాలి. ఇక మధ్యాహ్న భోజనం చేసే విధానం ఉదయంకంటే కాస్త తగ్గిచ్చి తినాలి సుమారు మూడవ వంతు తగ్గించి తినాలి. అలాగే సాయంత్రం భోజనం మరో మూడవవంతు తగ్గించి తినాలి. ఉదా॥ మీరు ఉదయం 6 చపాతీలు తినే వారైతే మధ్యాహ్నం నాలుగు తీసుకోండి, అలాగే సాయంత్రం రెండు చపాతీలు తీసుకోండి. మీకు మరేదైనా రుచికోసం కోరికగా తినాలని ఉంటే ఆకోరిక మొత్తం ఉదయం భోజనంలోనే తీసుకోండి మీకు ఇష్టమైన అత్యంత ఇష్టమైన ఏ ఆహారమైనా ఏ స్వీట్స్ అయినా ఇంకా ఏ పిండి వంటకమైనా మీమనసును తృప్తి పరిచే ఏ ఆహారమైనా ఉదయమే తినండి. మీ శరీరంతోపాటు మీమనసు కూడా తృప్తిపడటం ముఖ్యమే, మీ మనస్సు, తృప్తిపడటం చాలా గొప్పది. ఈ మనస్సు కొన్ని ప్రత్యేకమైన పదార్థాలతో నడపబడుతుంది. కొన్ని రకాల హార్మోన్స్ మరియూ ఎంజైమ్స్‌తో అయితే ఇప్పటి డాక్టర్స్ పెనియల్ గ్లాండ్‌ని మనసుగా పరిగణిస్తారు. నిజానికి అదికాదు, కానీ ఈ పెనియల్ గ్లాండ్ ఎన్నోరకాలుగా స్రవిస్తుంది. మనం తృప్తిగా భోజనం చేసినప్పుడు ఇంకేదైనా తృప్తిగా ఉన్నప్పుడు ఇది కొన్ని ద్రవాలను స్రవిస్తుంది. మనం తృప్తిగా లేనప్పుడు ఈ పెనియల్ గ్లాండ్ చాలా అస్థవ్యస్థ మవుతుంది. ఇలాంటప్పుడు మనకి చాలా రకాల సమస్యలు వస్తాయి. మనం భోజనం తృప్తిగా చేయకపోతే మానసిక సమస్యలు వస్తాయి. మనం ఎక్కువకాలం తృప్తికరమైన భోజనం చేయకపోతే, డిప్రెషన్ సిజోఫ్రేనియా వంటి భయంకరమైన మానసిక రోగాలు 27 రకాలుగా వచ్చే ప్రమాదం ఉన్నది.

ఈ సృష్టిలో మనిషి తప్ప అన్ని జీవరాసులు సక్రమమైన సమయంలో

సక్రమమైన ఆహారం తీసుకుంటున్నాయి మనిషి తప్ప అన్ని జీవరాశులు అంటే పిచ్చుకలు, ఆవులు, గేదెలు ఇలా ఏప్రాణినైనా గమనించండి అవి ఉదయం లేవటంతోటే ఆహారాన్ని తింటాయి. రెండు గంటల తర్వాత నీళ్ళు గుటుక గుటకగా తాగుతాయి. అందుకే వాటికి, అధిక బరువు, గుండెపోటు డయాబెటీస్ వంటివి రాకుండా ఆరోగ్యంగా జీవిస్తాయి. ఇది నిజం. డా॥ రవీంద్రనాధ్ శ్యామ్‌బాగ్ అనే ఒక ప్రొఫెసర్ ఆయన పరిశోధనలలోని విషయం ఏమిటంటే ఒక కోతిని తీసుకుని ఆయన ప్రయోగం చేశారు. దానికి జబ్బు తెప్పించటానికి, ఎన్నోరకాల వైరస్‌లని ఇంజెక్షన్ ద్వారా ఇంకా రకరకాల పద్ధతుల్లో ఎక్కించి చూశారు. దానికి కొంచెం కొలెస్ట్రాల్ కూడా పెరగలేదు. ఏ జబ్బురాలేదు ఎందుకంటే వారు చెప్పారు అది ఉదయాన్నే ఆహారం తీసుకుంటుంది. నీటిని గుటక గుటకగా రెండు మూడు గంటల తర్వాత తీసుకుంటుంది అని చెప్పారు. ఇంకో రహస్యం చెప్పారు కోతి రక్తంలో ఉండే ఆర్. హెచ్. ఫ్యాక్టర్ ఇది ప్రపంచంలోనే ఆదర్శవంతమైనది మన డాక్టర్స్ కూడా మనరక్తాన్ని కొలిచేది ఈ కోతి రక్తంలోని ఆర్. హెచ్. ఫ్యాక్టర్‌తో పోల్చి మాత్రమే, ఇది మనకు చెప్పరు. అంత గొప్పది ఈ ఆహార నియమం.

అందుకనే మనం **ఉదయం అల్పాహారం మానివేసి కడుపు నిండా భోజనం చేద్దాం.** ఉదయం అల్పాహారం తినే అలవాటు భారతీయులది కాదు. ఆంగ్లేయులది వారికి ఉదయం అల్పాహారమే మంచిది ఎందుకంటే పాశ్చాత్య దేశాల్లో వారికి సంవత్సరంలో 7, 8 నెలలపాటు సూర్యోదయమే ఉండదు. మరి ఈ జఠరాగ్నిని సూటిగా సూర్యునితో సంబంధం ఉంది. సూర్యుడు ఉదయించేటప్పుడు జఠరాగ్ని ప్రదీప్తమవుతుంది. సూర్యుడు అస్తమించటానికి వస్తున్నప్పటికి అగ్నికూడా తగ్గుతూ వుంటుంది. యూరప్, అమెరికాలాంటి చోట్ల ఎక్కువకాలం మంచు కురుస్తూ వుంటుంది. సూర్యోదయమే అవ్వదు కనుక వారి జఠరాగ్ని తక్కువగా ఉండటం కారణంగా వారు ఉదయం ఆహారం ఎక్కువగా తీసుకోలేరు. కాదని ఎక్కువ ఆహారం ఉదయం తీసుకుంటే వారికి ఎన్నో సమస్యలు వస్తాయి. కనుక ఎవరైనా వారు ఉన్న ప్రదేశాన్నిబట్టి వారికున్న వాతావరణ స్థితులనుబట్టి అక్కడి

నియమాలనే అనుసరించాలి.

మనదేశంలో ప్రతిరోజూ సూర్యుడు ఉదయిస్తాడు ఉదయించాడు, ఉదయిస్తూనే ఉంటాడు. కనుక మనకి ప్రతి ఉదయం శుభోదయమే ప్రతి మార్నింగ్, గుడ్ మార్నింగ్ యూరప్‌వారు మాత్రం సూర్యుని కోసం ఎదురు చూస్తూ ఉంటారు. వారికి మార్నింగ్ గుడ్‌గా ఉండదు కనుక వారు ప్రతివారికి విష్యస్ చేసుకుంటూ ఉంటారు. అందుకే వారికి ఈ గుడ్ మార్నింగ్ విష్యస్ అవసరం. మరి మనకి ప్రతిరోజూ ప్రాతఃకాలమే శుభోదయం జరుగుతుంటే ఈ గుడ్‌మార్నింగ్‌లో ఎందుకు చిక్కుకున్నాము. మనం ఈ చిక్కుల్లో నుంచి బయటకు వద్దాము. నమఃస్కారం అని చెప్పుకుందాం. ఇక మీరు ఏవంకలు పెట్టుకోకండి, ఉదయాన్నే ఎలా కుదురుతుంది. మేం ఆఫీసుకు వెళ్ళాలి ఇట్లా చెప్పకండి, మీరు ఏం చేసినా ఈ పొట్టకోసమే కదా ఈ పొట్టని సరిచూసుకుంటే మిగిలిన వ్యవహారాలన్నీ చక్కబెట్టుకోవచ్చును. ఇక సాయంకాలం భోజనం సూర్యాస్తమయానికి 40 నిమిషాల ముందుగా భోజనం చెయ్యాలి. అంటే మనప్రాంతంలో 6 గం॥లకు సూర్యాస్తమయం అయ్యేటట్లయితే అప్పుడు మనం 5 గంటల 20 నిమిషాల సమయంలో ఆహారం తీసుకుని ముగించాలి. రాత్రిపూట ఏదైనా తీసుకోవాలనిపిస్తే అది కేవలం పాలు మాత్రమే ఉత్తమమైన ఆహారము. దయచేసి గుర్తుంచుకోండి – దయాబెటిస్, ఆస్తమా. ఇంకా వాతపు సమస్యలు ఉన్న ఎవరైనా ఇలా ఆహార నియమాన్ని పాటించండి రోగ, విముక్తులు కండి, అలాగే అందరూ ఈ నియమాన్ని పాటించి సంపూర్ణ ఆరోగ్యంగా జీవించండి.



విరుద్ధ వస్తువులు

గుర్తుంచుకోవలసిన మరొక విషయం, మనం భోజనం చేసేటప్పుడు ఆహారంలో గుణము, స్వభావము వేరుగా ఉన్న పదార్థాలు తినకూడదు. వాగ్భటులు చెప్పిన విరుద్ధ వస్తువులు ఏమిటో ఇప్పుడు కొన్ని చూద్దాం - 1) ఉల్లిపాయ + పాలు ఇవి రెండు ఒక దానికి మరొకటి బద్ధ శత్రువులు ఇవి రెండు కలిపి తీసుకుంటే చర్మసంబంధమైన ఎన్నో జబ్బులు వచ్చి చేరుతాయి, గజ్జి, సోరియాసిస్, ఎగ్జిమా, దురదలు లాంటివి రెండవది - పనసకాయ + పాలు, ఇంకా పాలతోటి, సిట్రిక్ యాసిడ్ ఉండే ఏ పదార్థం కూడా తీసుకోకూడదు. సిట్రిక్‌యాసిడ్ ఉండేవి, కమలాపండు, బత్తాయి, నారింజ, ద్రాక్షా వంటి పుల్లటి పదార్థాలు. పాలతోపాటుగా తీసుకోదగిన ఒకే ఒక పుల్లటి పదార్థం ఉసిరికాయ, దీనిలో సిట్రిక్ యాసిడ్, సి.విటమిన్, కాల్షియం పరిపూర్ణంగా ఉంటాయి. అయినాకూడా ఉసిరికాయ మాత్రమే పాలతో కలిపి తీసుకోదగినది, ఇక ఏ పుల్లటి పదార్థమైనా మామిడికాయ కూడా పాలతో తీసుకోకూడదు. పుల్లగా ఉంటే, తియ్యటి మామిడికాయ తీసుకోవచ్చును.

ఇక నెయ్యి+తేనె కలిపి తీసుకోకూడదు. ఇంకా మినపప్పు+పెరుగు పొరపాటుకైనా ఒకేసారి తీసుకోవద్దు మినపప్పు. పప్పులన్నింటికీ రారాజు ఇది. ద్విదళం దీన్ని తీసుకుంటే ఒక్కటిగానే తీసుకోవాలి. దీనితో కలిపి పెరుగు (పెరుగు ఆవడ) తీసుకోకూడదు. ఇక పెసరపప్పు, కందిపప్పు వంటి వాటితో కలిపి, పెరుగు తీసుకోకపోవటమే మంచిది. ఒకవేళ తీసుకోవలసి వస్తే పెరుగులో తాలింపు వేసుకుని తినాలి, మినపప్పుతో మాత్రం పెరుగు కలిపి ఎట్టి పరిస్థితిలో తినకూడదు. ఒకసారి మేం ప్రయోగం చేసి చూశాం. ముందుగా బ్లెడ్‌ప్రజర్ (బి.పి.) టెస్ట్ చేయించుకుని మినపప్పు పెరుగు కలిపి తిన్న తర్వాత బ్లెడ్‌ఫ్రెషర్ (బి.పి.) చెక్ చేయిస్తే 20 నుండి 40 వరకు పెరిగింది. ఇలా గనక రోజూ తింటే 5, 6 నెలల్లో హార్ట్ ఎటాక్ రావడం ఖచ్చితం అని తెలుసుకున్నాం. కనుక పెరుగు వడ మినపప్పుతో అసలు కలపకండి. మీకు అంతగా పెరుగువడ

తినాలనిపిస్తే పెసరపప్పుతో పెరుగులో తాలింపువేసి తయారు చెయ్యాలి. కనుక మన ఇంట్లో శుభకార్యాలు చేయవలసి వచ్చినప్పుడు వంటకాల లిస్టులో మినపప్పు వడ, ఎప్పుడూ లేకుండా చూసుకోవాలి. ఎందుకంటే మన అతిథి మనకి దైవంతో సమానం. వారికి మనం విషంపెట్టి పాపాన్ని పొందకూడదు.













ప్రజల ఆరోగ్యం కోసం
గోమాత
ప్రచారం చేస్తున్న
మీడియా

విశ్రాంతి

మరొకసూత్రంలోకి వెళదాం మనం భోజనం ఎప్పుడు చేసినా నేలమీద కూర్చుని మాత్రమే భోంచేయాలి. దీనినే సుఖాసనం అంటారు. ఇలా కూర్చోవటం వల్ల మన జఠరంలో అగ్ని బాగా ప్రదీప్తమవుతుంది. అదే కుర్చీలో కూర్చుండటంవల్ల అగ్ని తీవ్రత తగ్గిపోతుంది. ఇక నిలబడి ఉన్నప్పుడు అగ్ని తీవ్రత పూర్తిగా తగ్గిపోతుంది. కనుక మనం భోజనం చేసేటప్పుడు క్రింద కూర్చుని సుఖాసనంలోనే భోజనం చెయ్యాలి అలాగే పళ్ళెం మనం కూర్చున్న స్థానానికి ఎత్తుగా ఉండాలి. అంటే మనముందు పీటకానీ చిన్నస్టూలు గానీ ఉండాలి. దానిమీద పళ్ళెం పెట్టుకుని తినాలి. వాగ్భటులు చెప్పిన మరోవిషయం భోజనం చేసేటప్పుడు సుఖాసనం మంచిది. మరొక ఆసనం చెప్పారు. ఆవుపాలు పితికేటప్పుడు కూర్చుంటారు కదా అలా కూర్చుని భోజనం చేయవచ్చును. ఇది అందరికీ అవసరంలేదు. శారీరక శ్రమ ఎక్కువగా చేసేవారికి అంటే పొలం పనిచేసే రైతులు, కార్మికులు లాంటి వారికి ఇలా గొంతుక కూర్చుని భోజనం చెయ్యటం మంచిది. ఇంకా పొట్ట బాగా ముందుకు వచ్చిన వారు కూడా ఇలా భోజనం చేస్తే రెండు మూడు నెలల్లో వారి పొట్ట వెనక్కి వెళ్ళి ఉంటుంది. ఇక డైనింగ్‌టేబుల్స్ తయారు చేసింది మన కోసం కాదు ఆంగ్లేయులకోసం, వారి ప్రాంతంలో చలి ఎక్కువగా ఉండటంవల్ల వారి జాయింట్స్ అన్నీ బిగుసుకుని ఉంటాయి. కాబట్టి వారు మనలాగా నెలమీద సుఖాసనంలో కూర్చోలేరు. కాబట్టి వారికి కుర్చీవిధానం అవసరం. భారతీయులకు అవసరంలేదు. ఒకవేళ మేం ఇప్పటికే డైనింగ్ టేబుల్స్ కొన్నాం కదా అంటే, ఏం పర్వాలేదు దాన్ని పక్కన పడేయ్యండి మీ ఆరోగ్యం కోసం లేదా డైనింగ్ టేబుల్ కుర్చీలోనే మీరు సుఖాసనం వేసుకుని కూర్చోండి కొంతవరకు నయం మంచిపని మాత్రంకాదు.

మరొక సూత్రం మనం ఉదయం, మధ్యాహ్నం భోజనం చేసిన తర్వాత కొద్దిగా విశ్రాంతి తీసుకోండి. సుమారు 20 నిముషాలపాటు ఎడమ ప్రక్కకు తిరిగి ఎడమ చెయ్యికిందకు వచ్చే విధంగా పడుకుని విశ్రమించాలని దీనినే

వారు కుక్షి అవస్థలో విశ్రమించటం అంటారు. విష్ణుమూర్తి ఆదిశేషునిపై పడుకునే విధంగా అన్నమాట. ఎందుకంటే మనకి శరీరంలో రెండు నాడులున్నాయి. నిజానికి మూడునాడులు, సూర్యనాడి, చంద్రనాడి మరియు మధ్యనాడి, ఈ సూర్యనాడి భోజనాన్ని పచనం చెయ్యటానికి పనికొస్తుంది. చంద్రనాడి తక్కువగా సాగుతున్నప్పుడే సూర్యనాడి ఎక్కువగా పనిచేస్తుంది. కనుక మీరు భోజనం చేసిన వెంటనే ఎడమవైపు తిరిగి పడుకుంటే సూర్యనాడి చక్కగా పనిచేస్తుంది. నిజానికి మనం ఆరోగ్యవంతులమైతే భోజనం చేసేటప్పుడు సూర్యనాడి పనిచెయ్యటం మొదలవుతుంది. ఒకవేళ అలా పనిచేయకపోయినా మీరు ఎడమవైపు తిరిగి పడుకుంటే సూర్యనాడి పనిచెయ్యటం మొదలవుతుంది. ఒకవేళ మీకు నిద్రవస్తే కొద్దిసేపు మాత్రమే అంటే 20 నిమిషాలు లేక 30 నిమిషాల సేపు నిద్రకు సమయమివ్వండి. మీ శరీరం ఏదైనా అలసత్వానికి గురయితేనే ఇలా నిద్రని కోరుకుంటుంది. కాస్త నిద్రపోవటం వరకు మంచిదే. ఇక మీరు మిగతా రోజంతా ఉత్సాహంగా పనులు చెక్కబెట్టుకుంటారు.



పడుకునే విధానం

తరువాతి సూత్రం మనిషికి ముఖ్యంగా నాలుగు వేగాలు ఉంటాయి. వాటిని ఆపకూడదు. వీటిలో ఒకటి, నిద్ర భోజనంచేసిన తర్వాత ఆహారాన్ని పచనం చెయ్యటానికి జఠరాగ్ని ప్రదీప్తమవుతుంది. దీనివల్ల ఇందుకు శరీరంలోని రక్తమంతా పొట్ట భాగానికి చేరుతుంది. మొదటిగా మెదడులోని రక్తం తర్వాత ఇతర అవయవాల్లోని రక్తం దీనివల్ల మెదడు విశ్రాంతిని కోరుకుంటుంది. కాబట్టి నిద్రవస్తుంది. కనుక కొద్దిగా నిద్రపోవటం మంచిదే చాలామంది నిద్రరాక మాత్రలు వేసుకుంటారు మీకు నిద్రవస్తే మంచిదే, కాస్త విశ్రాంతి తీసుకోండి. బ్రెజిల్, మెక్సికో, ఆస్ట్రేలియా వంటి దేశాల్లో వారి ఆఫీసుల్లో ప్రతి ఉద్యోగి భోజనం చేసిన తర్వాత విశ్రాంతి సమయాన్ని ఖచ్చితం చేస్తున్నారు. ఎందుకని అడిగితే అలా విశ్రాంతి తీసుకున్న తర్వాత వారి పనితీరు చాలా మెరుగుపడింది అన్నారు. కనుక తల్లులు కూడా భోజనానంతరం విశ్రాంతి తీసుకోండి. మీకు ఎన్ని పనులైనా ఉండవచ్చు కానీ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవటం కంటే గొప్ప పనిమరొకటిలేదు. అందుకని మధ్యాహ్నం భోజనం తర్వాత 30 నిమిషాల నుండి 40 నిమిషాల వరకు ఖచ్చితంగా విశ్రాంతి తీసుకునే అలవాటు చేసుకోండి.

ఇక దీనికి విరుద్ధమైన విషయం ఏమిటంటే మీరు సాయంత్రం (రాత్రి) భోజనం తర్వాత వెంటనే నిద్రపోకూడదు. కనీసం రెండు గంటల తర్వాత విశ్రమించాలి, సాయంకాలం 5 గంటలకు భోజనం చేస్తే 7 గంటల తర్వాత లేదా 6 గంటలకు భోజనం చేస్తే 8 గంటల తర్వాత విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. ఎందుకంటే సాయంత్రం సూర్యుడు అస్తమించి ఉండటంవల్ల మన శరీరంలో హార్మోన్స్ పనితీరు వేరుగా ఉంటుంది. కనుక అలా నిద్రపోకూడదు. మీరు సాయంకాలం భోజనానంతరం వెంటనే నిద్రపోవటంవల్ల డయాబెటిస్, హార్ట్ ఎటాక్ వచ్చే ప్రమాదముంది.

మరోసూత్రం ఇప్పుడు చూసినవిధంగా మనం ఉదయం భోజనం తర్వాత మధ్యాహ్న భోజనం తర్వాత ఏకారణంచేతనైనా విశ్రాంతి తీసుకునే అవకాశం

లేకపోతే కనీసం పది నిమిషాలపాటు వజ్రాసనం వెయ్యండి. పతంజలి మహర్షి తన యోగసూత్రాలలో కూడా భోజనం తర్వాత వెయ్యదగిన ఒకే ఒక ఆసనం వజ్రాసనం అని చెప్పారు. గాంధీజీ కూడా వీలైనప్పుడల్లా ఎక్కువసమయం ఈ వజ్రాసనంలోనే కూర్చుని ఉండేవారు. మరొక సూత్రం మనం భోజనం చేసే సమయంలో మన మనస్సు చిత్తము, పూర్తిగా ప్రశాంతంగా ఉండాలి, చిత్తము, మనస్సు అని రెండు స్థితులు వుంటాయి. మోడ్రన్ సైన్స్‌లో అయితే ఇవి రెండూలేవు. వారు బ్రెయిన్ అంటారు. మైండ్ అంటారు, బ్రెయిన్ వేరు చిత్తం వేరు, మైండ్ వేరు, మనస్సు వేరు వాగ్భటు లంటారు. మనస్సు చిత్తం ప్రశాంతంగా ఉండాలి. ఇలా ఉండలాంటే ఏం చెయ్యాలి, బహుశా ఇందుకేనేమో పూర్వం మనకు భోజనానికి ముందు భజన చేసే సంప్రదాయం ఉన్నది. కనీసం భగవంతుడిని ప్రార్థించితే మనకు ప్రశాంతత వస్తుంది. కనుక భోజన సమయంలో మనసు చిత్తం ప్రశాంతతగా ఉంచుకోటానికి భోజనంగాని, శ్లోకాలు గాని, మంత్రాన్ని గాని చదివి కూర్చోండి.

మరొక సూత్రం మనం ఏ సమయంలో నయినా విశ్రాంతి తీసుకునేటప్పుడు దిక్కులను సరిచూసుకోవాలి. ఇది విజ్ఞానంతో కూడిన వాస్తుశాస్త్రం మనం పడుకునేప్పుడు మన తల సూర్యునివైపు ఉండేలా చూసుకోవాలి. అంటే తల తూర్పువైపు పెట్టి పడుకోవాలి. అలా కుదరకపోతే దక్షిణాన తలపెట్టి పడుకోవాలి. ఊరంతా చెప్పినా ఉత్తరం తలపెట్టి పడుకోకూడదు అంటారు. ఎందుకంటే ఇది మృత్యువుకు దిశ, పడుకునే విషయంలోనే కూడదు. ఇది మిగిలిన అన్ని పనులకు మంచిదే.

చదువుకునేందుకు ఏదైనా అభ్యాసానికి ఉత్తర దిశ మంచిది. కేవలం పడుకోవటానికి మాత్రం ఉత్తర దిశ పనికిరాదు. ఎక్కడైనా చనిపోయిన వ్యక్తిని ఉత్తర దిశ తలపెట్టి ఉంచుతారు. మహర్షి దయానందులు కూడా ఆసనం సంస్కార విధి అనే గ్రంథంలో ఇలానే చెప్పి ఉన్నారు. మనకు వాగ్భటులు కూడా ఇదేవిధంగా చెప్పినారు. దీనికి వైజ్ఞానిక పద్ధతి ఏమంటే మనిషి శరీరానికి, భూమికి మధ్య గురుత్వాకర్షణ శక్తి ఉంటుంది. ఇది వికర్షణానికి గురి అవుతుంది. దీనివల్ల మనకి చాలా సమస్యలు వస్తాయి. కనుక పడుకునేటప్పుడు ఉత్తరం

తలపెట్టి పడుకోకండి, తూర్పువైపు లేదా దక్షిణదిశవైపు విశ్రాంతి తీసుకోండి.

ఇక మరొక సూత్రం. సాధువులు, సంత్‌లు, బ్రహ్మచర్యం అవలంభించేవారు తూర్పున తల వుంచి పడుకోండి. మిగిలిన వారందరూ దక్షిణంవైపు తలపెట్టి పడుకొనండి. పిల్లలు పొడుగు పెరగాలనుకుంటే వారిని దక్షిణంవైపు తలవుంచి పడుకోబెట్టండి. మూడు నాలుగు సంవత్సరాలలో మార్పు గమనించండి. వారు చక్కగా పొడుగు పెరుగుతారు.

ప్రశ్న : జైన ధర్మంలో సూర్యుడు ఉదయించిన తర్వాత 48 నిమిషాలకు నీరు త్రాగమని ఉన్నది.

జవాబు : నిజమే మననోటిలోని లాలాజలంలో క్షారగుణం ఉండటంవల్ల నీటిలో ఉండే సూక్ష్మప్రాణులు చనిపోతాయి. కనుక జీవహింస చేయకూడదు అనే ఉద్దేశంతో అలా చెప్పారు. మీరు జైనులైతే అదేవిధంగా అనుసరించండి. లేకపోతే ఇది అనవసరమైన హింసకాదు కనుక మీ ఆరోగ్యం కోసం ఉషః పానాన్ని తీసుకోండి.

ప్రశ్న : తేనె, నెయ్యి విరుద్ధం అన్నారు, కానీ పుట్టిన బిడ్డకు తేనె, నెయ్యి నాకిస్తారు కదా.

జవాబు : ఈ సంప్రదాయాన్ని అందరూ పాటించరు. కొందరే అనుసరిస్తారు, వారు తేనె, నెయ్యితో పాటుగా, గోమూత్రాన్ని కలుపుతారు. కాబట్టి పర్వాలేదు. కాని మీరు మాత్రం అలా చెయ్యకండి. ఇక కొందరు పసిపిల్లలకు పుట్టిన వెంటనే చర్మం రంగుమారే వ్యాధి వస్తుంది. వారికి ఇలా చెయ్యటమే ఔషధము అందరికీ మంచిదికాదు.

ప్రశ్న : అర్జున వృక్షం బెరడు తీసుకోవటం వల్ల మూత్ర పిండాలలో రాళ్ళు వస్తాయా?

జవాబు : అర్జున వృక్షం బెరడువల్ల మూత్రపిండాలలో రాళ్ళురావు. మీరు సున్నం ఎక్కువగా తీసుకుంటే రాళ్ళు వచ్చే ప్రమాదమున్నది.

ప్రశ్న : ఉదయం మూత్రవిసర్జనకి ముందే మంచినీళ్ళు త్రాగాలా తర్వాత త్రాగాలా?

జవాబు : ఈ విషయం ముందు ముందు వస్తుంది.

ప్రశ్న : కషాయం రాత్రిపూట తీసుకోవచ్చునా?

జవాబు : కషాయం రాత్రిపూట తీసుకోవచ్చు కానీ ఉదయంపూట తీసుకోవటమే మీకు మంచిది.

ప్రశ్న : రోజూ ఉదయాన్నే టీ త్రాగే అలవాటు వుంటే వారికి ఏమైనా ప్రమాదమా?

జవాబు : టీ త్రాగడంవల్ల వచ్చే ప్రమాదం అందులోని చక్కెరవల్లనే ఈ చక్కెరకి టీకి సరిపోదు. మీరు భారతదేశ వాసులు కాబట్టి ఇక్కడి వాతావరణానికి టీ – కాఫీ – మంచిది కాదు. కానీ మీకు అలవాటయ్యింది మానుకోలేం. అంటే టీలో చక్కెర బదులుగా బెల్లం వేసుకోండి. ఎందుకంటే బెల్లం క్షారగుణం కలిగినది. చక్కెర ఆమ్లగుణం కలిగినది. పంచదార జీర్ణమయ్యాక యాసిడ్ మిగులుతుంది. బెల్లం జీర్ణమయ్యాక దాని అంతిగుణం క్షారగుణమయి ఉంటుంది. మీ కడుపులో ఇప్పటికే ఆమ్లాలు అధికంగా ఉంటాయి. ఉదయం పంచదార కలిపిన టీని తీసుకుంటే మీలోని ఎసిడిటీని ఇంకా పెంచుతుంది. కనుక మీరు టీ త్రాగాలంటే బెల్లంతో చేసిన టీని త్రాగండి ఇంకా పాలు వేసుకోకుండా, టీని త్రాగండి దీన్ని బ్లాక్‌టీ అంటారు. ఇందులో నిమ్మకాయ రసం పిండుకోండి. ఇది చాలామంచిది. కాని దీనికంటే ముందు మంచి నీరు గుటక గుటకగా స్విప్ చేస్తూ త్రాగడం మరచి పోకండి ఇంకా మీకు టీ కొరకు బజారులో దొరికే పొడి ఎంతమాత్రమూ మంచిదికాదు. ఆకులతో తయారుచేసిన టీపొడి దొరికితే తీసుకోండి చాలామంచిది.

ప్రశ్న : కొన్ని దేశాలలో భోజనం చేసేటప్పుడు వజ్రాసనంలో కూర్చుంటారు మంచిదేనా?

జవాబు : అవును కొన్ని దేశాల్లో వారి వాతావరణానికి మంచిది. మనకి

మాత్రం సుఖాసనం లేదా గొంతుక కూర్చొని భోజనం చెయ్యటం మంచిది.

ప్రశ్న : నీరు ఎంత త్రాగాలి?

జవాబు : నీరు త్రాగడం ఒక్కొక్కరికి ఒక్కోవిధంగా ఉంటుంది. మీరు 60 కిలోల బరువు వుంటే 60 కి 10 చే భాగించితే 6 వస్తుంది. దీనిలో నుండి 2 తీసివేస్తే 4 వస్తుంది. మీరు 24 గంటల్లో 4 లీటర్ల నీరు తీసుకోవలెను. అదే మీరు 70 కిలోల బరువు వుంటే 70ని 10చే భాగిస్తే 7 వస్తుంది. దానిలో నుండి 2 తీసివేస్తే5 వస్తుంది. మీరు 5 లీటర్ల నీరు త్రాగాలి. ఇలా మీ బరువును బట్టి నీరును త్రాగండి. మీరున్న బరువును 10తోటి భాగించి 2ను తీసివేస్తే వచ్చినది మీరు త్రాగవలసిన నీటి శాతం చూసుకుని త్రాగండి.

భారతీయ విజ్ఞానం
ఇది ఆరోగ్యం



ఇండియా విజ్ఞానం
ఇది వాత రోగం



వాత, పిత్త, కఫ సంబంధ రోగాలు

ఇప్పటి నుంచి వాగ్భటాచార్యుని సూత్రాలలో చికిత్సల గురించి తెలుసుకుందాం. వాగ్భటులంటారు ఈ ప్రపంచంలో కొన్ని పదార్థాలు వాత, పిత్త, కఫములు మూడింటినీ క్రమంగా ఉంచుతాయి. కొన్ని పదార్థాలు, వాతాన్ని, కొన్ని పిత్తాన్ని, ఇంకొన్ని కఫాన్ని సక్రమంగా ఉంచుతాయి. వాతాన్ని సక్రమంగా ఉంచటానికి మన ఇళ్ళలో ఉండే పదార్థం తైలం. మీరు వంటకు ఉపయోగించే నూనె, ఇది మీ వాతాన్ని సమయభావంతో ఉంచగలదు. శుద్ధమైన తైలం మీ వాతావరణాన్ని పెరగనీయకుండా ఉంచుతుంది. శుద్ధమైనది అంటే నాన్ రిఫైండ్‌నూనె ఏమీ కలపకుండా గానుగ నుండి సరాసరి తెచ్చుకున్న నూనె వాడాలి. మరి ఇప్పుడు కొందరు రిఫైండ్ ఇంకా డబుల్ రిఫైండ్ నూనెలను వాడమంటున్నారు కదా. మరైతే ఏదైనా నూనె చేసేటప్పుడు మీకు వీలైతే గమనించండి. రిఫైండ్ నూనె చేసేటప్పుడు 6 రకాల కెమికల్స్ వాడుతారు. అదే డబుల్ రిఫైండ్ చేసేటప్పుడు 13 రకాల కెమికల్స్‌ను వాడుతారు. ఆ కెమికల్స్ అన్నీ మనిషి తయారు చేయబడినవి. భగవంతుని ద్వారా తయారు చేసిన ఏ కెమికల్ నూనెను రిఫైండ్ చేయటానికి పనికిరాదు. భగవంతుడిచ్చిన కెమికల్‌ని ఆర్గానిక్ అంటారు. ప్రకృతి నుంచి వచ్చిన ఏ ఆర్గాన్ కూడా నూనెను రిఫైండ్ చెయ్యటానికి పనికిరాదు. మనిషి ప్రయోగశాలలో తయారుచేసిన కెమికల్స్ మాత్రమే నూనెను రిఫైండ్ చెయ్యటానికి పనికివస్తాయి. ఇవే ప్రపంచంలో విషాన్ని తయారుచేస్తాయి. వాటి కాంబినేషన్ రాను రాను విషతుల్యమే అవుతుంది. నేడు సమాజంలో ఆధునికత పేరుతో మనం రకరకాలుగా వాడే ఈ ఇన్ ఆర్గానిక్ కెమికల్స్ ముందు ముందు మన శరీరంలో వాటంతట అవే విషాన్ని పుట్టిస్తాయి. కనుక పొరపాటున కూడా ఈ రిఫైండ్ నూనెలను తీసుకోకండి. జీవితాంతం వాతాన్ని క్రమంలో ఉంచాలంటే మీరు శుద్ధమైన తైలాన్ని వాడుకోవటమే మంచిది.

ఈ శుద్ధమైన నూనెకు వాసన ఎక్కువగా ఉంటుంది, బాగా జిగురు, జిగురుగా ఉంటుంది. చిక్కగా వాసన వస్తూ ఉంటుంది. నూనెలో ఉండవలసిన

ముఖ్యమైన అంశం జిగురు పదార్థమే, ఆ జిగురును వేరుచేస్తే నూనే మిగలదు. ఇక నూనెలో ఉండే మరొక ముఖ్య పదార్థం ప్రొటీన్స్ పప్పుధాన్యాలలో ఉండే అధికమైన ప్రొటీన్స్, రెండవస్థానం, శుద్ధమైన నూనె. అదే మీకు వాసన రూపంలో ఉండే ఆర్గానిక్ కంటేంట్ ఆ వాసన తీసివేయడం వలన అందులో ఉండే ప్రొటీన్స్, ఫ్యాటీయాసిడ్స్ కూడా పోతాయి. ఇక అందులో ఉండేది నూనె కాదు నీళ్ళే. ఒకరకంగా. అందుకే మీ జీవితాంతం వాతరోగాల బారిన పడకుండా జీవించాలంటే శుద్ధమైన నూనెను వాడుకోవాలి. రోగాలకు రాజు, వాతరోగాలు మోకాళ్ళనొప్పి, నడుంనొప్పి, మెడనొప్పులు మొదలుకొని ఉండేవి. అన్నింటికన్నా ప్రమాదకరమైనవి హార్ట్ఎటాక్ పక్షవాతము, బ్రైన్ట్యూమర్ వంటివి. వాతము పూర్తిగా తగ్గిపోవటంవల్ల కానీ లేదా చెడిపోవటంవల్లకానీ కలుగుతాయి.

అసలు మన భారతదేశంలో 50 సంవత్సరాల పూర్వం వరకు ఈ రిఫైండ్ ఆయిల్ లేదు. ఈ మధ్యకాలంలోనే కొన్ని కంపెనీలు కొన్ని విదేశీ కంపెనీలు ద్వారా వచ్చినవి ఇవి ఎంతమాత్రమూ వాడతగినవి కాదు. ఈ రిఫైండ్ ఆయిల్లో వాసన, జిగురు. రెండూ వుండవు. అసలు మన శరీరానికి నూనెవల్ల ఏమి వస్తుంది అంటే హైడెన్సిటీ లిపో ప్రొటీన్ ఇది నూనెల నుండే శరీరానికి లభిస్తుంది. నిజానికి ఇది తయారయ్యేది లివర్లోనే అదీ నూనె తిన్నప్పుడే అందుకనే మీరు శుద్ధమైన నూనె తీసుకుంటేనే లివర్ సహాయంతో హెచ్.డి.యల్. ఎక్కువ మోతాదులో తయారవుతుంది. నేటి రీసెర్చ్ ప్రకారం వాతాన్ని కంట్రోల్ చేసేది ఈ హెచ్.డి.యల్. మాత్రమే కనుక మీరు శుద్ధమైన నూనెను వాడితే మీరు జీవితాంతం ఆరోగ్యంగా జీవించగలరు.

కానీ మీరనవచ్చు ఇప్పుడు ఈ శుద్ధమైన నూనె ఎక్కడా దొరకటంలేదు కదా అని మీరు ఎప్పుడైతే అడగటం మొదలు పెడతారో అప్పుడు వ్యాపారులు తెప్పించటానికి ప్రయత్నిస్తారు. అందరూ అడగటం చెయ్యండి. రిఫైండ్ నూనె మాకువద్దు. శుద్ధమైన నూనె మాకు కావాలి అనండి మీకు తప్పకుండా దొరుకుతుంది. ప్రస్తుతం శుద్ధమైన నూనె ఎక్కువగా దొరికే ప్రదేశం చత్తీస్గడ్ అక్కడ నూనె గానుగలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. నువ్వుల వేరు శనగలు కూడా

ఎక్కువగా అక్కడ లభిస్తాయి. కాబట్టి మీరు కూడా నూనె గానుగలు ఏర్పాటు చేసుకుని మంచి శుద్ధమైన నూనెను వాడండి. జీవితాంతం వాతరోగాల నుండి బయటపడండి వాతాన్ని నివారించటానికి శుద్ధమైన నూనె పిత్తాన్ని నివారించటానికి – దేశవాళి ఆవునెయ్యి, గేదెనెయ్యి కొందరికి మాత్రమే మంచిది. వారు కుస్తీపట్లు, దండీలు, బస్కీలు తీసేవారికి మాత్రమే గేదెనెయ్యి మంచిది. గృహస్థులు మాత్రం ఆవునెయ్యి వాడవలెను.

పిత్త సంబంధ రోగాలు మన జీవితంలో రాకుండా ఉండాలంటే మనం రోజూ తీసుకోవలసినది ఆవునెయ్యి దేశవాళి ఆవునెయ్యి. కఫంను సక్రమంగా ఉంచాలంటే అన్నింటికన్నా ఉత్తమమైనది బెల్లం, తేనె. కఫం శరీరంలో ప్రకోపించినప్పుడు కఫం శాంతించటానికి బెల్లంను ఉపయోగించమన్నారు. కానీ బెల్లాన్ని చెరకు నుండే తయారు చేస్తారు. అయితే చెరకు రసాన్ని పరిశోధిస్తే ఫాస్ఫరస్ ఎక్కువ లేదు చెరకురసంను వేడిచేసి బెల్లంగా మార్చినప్పుడు ఫాస్ఫరస్ అత్యధికంగా ఉన్నది. బెల్లం గొప్పతనం ఏంటంటే ఆరోజు పుట్టిన బిడ్డకు కూడా తినిపించ తగిన ఆహారం బెల్లం, అయితే బెల్లం ఏది మంచిది బజారులో తెల్లగా ఉన్న బెల్లం దొరుకుతుంది కదా. అవును బెల్లం ఎంత తెల్లగా ఉంటే అది అంతవిషం ఆంగ్లేయులు మనదేశానికి వచ్చినప్పటి నుంచి మనకు బాగా బుర్రకెక్కిన భూతం తెల్లదనం, ప్రతివస్తువూ తెల్లగా ఉండాలి అని కోరుకోవటం వాగ్భటుని సూత్రం ప్రకారం ప్రకృతిలోని ఏ పదార్థమైనా తెల్లగా ఉంటే అది మనకు అంత అనుకూలమైనది కాదు. దీన్ని బాగా గుర్తుంచుకోవలసిన విషయం గేదెపాలు తెల్లగా ఉంటాయి అవి అందరికీ మంచిదికాదు. కేవలం పెహల్వాన్లకు మాత్రమే మంచిది. ఆవుపాలు పసుపు రంగులో ఉంటాయి. అవి మీకు ఎంతో ఉపయోగం. అలాగే చెరకురసం తెల్లగా ఉండదు. కానీ బెల్లం తెల్లగా ఎందుకు ఉన్నది. ఎందుకంటే బెల్లంలోని తెల్లదనానికి కారణం వాషింగ్‌పౌడర్. ఎంత ఎక్కువగా వాషింగ్ పౌడర్ వాడితే బెల్లం అంత ఎక్కువ తెల్లగా వస్తుంది. ఇది చాలా ప్రమాదకరం. అసలు తినకూడదు. బెల్లంయొక్క అసలు రంగు చాక్లెట్ కలర్‌లో ఉంటుంది. అదే “రాగి” రంగులో ఉండే బెల్లం శ్రేష్టమైనది. దీనినే మీరు ప్రతిరోజూ ఉపయోగించుకోండి.)

ఇక బెల్లం కాకుండా ఉండే తీపి వస్తువు ఏదైనా అంత మంచిదికాదు. ముఖ్యంగా చక్కెర ఇది అస్సలు మంచిదికాదు. దీని తయారీకి కూడా చెరకునే వాడతారు. కానీ ఇది యూరప్‌దేశాలలో వారు తయారుచేశారు. భారతీయులు చెరకుతో బెల్లాన్ని మాత్రమే తయారుచేశారు. తేడా ఏమిటంటే పంచదార తయారుకాగానే అందులోని ఫాస్ఫరస్ పూర్తిగా అంతమైపోతుంది. కానీ మనకు కఫాన్ని సక్రమంగా ఉంచటానికి ఫాస్ఫరస్ ఎంతో ముఖ్యం. ఇది బెల్లంలోనే ఉంటుంది. చక్కెర ఎంతటి కెమికల్ అంటే అది మన శరీరంలో జీర్ణమయ్యాక మిగిలేది యాసిడ్, అదే బెల్లం జీర్ణమయ్యాక మిగిలేది క్షారం, మనం ప్రతిరోజు పాలు, టీ, ఇలా అన్నింటిలోనూ చక్కెర వాడకంవల్ల దాని నుండి తయారయ్యే యాసిడ్ కారణంగా మనలో వచ్చేవి వాతరోగాలు.

అందుకే మనం బెల్లం వాడితే, మన శరీరంలో తయారయ్యే ఆమ్లాలను బెల్లంలోని క్షారగుణం కంట్రోల్ చేస్తుంది, నియంత్రిస్తుంది. మనల్ని ఆరోగ్యవంతునిగా ఉంచుతుంది.

చక్కెరని జీర్ణం చెయ్యటానికి మన కడుపు ఎంతో కష్టపడవలసి ఉంటుంది. కానీ బెల్లం తింటే అది మీరు తీసుకున్న ఇతర ఆహారాన్ని కూడా బెల్లమే జీర్ణం చేస్తుంది. అంత గొప్పది, బెల్లం అయితే బెల్లం ప్రతిరోజూ ఎలా ఉపయోగించుకోవాలి. పెరుగుతోటి కలిసి తీసుకోవచ్చు. పాలు త్రాగి బెల్లాన్ని తినవచ్చు లేదా బెల్లాన్ని తిని పాలు త్రాగవచ్చు. పాలతో బెల్లాన్ని కలిపి వాడకూడదు. బీహార్‌లో దహిచూడా అని తింటారు. ఇది చాలా గొప్ప ఆహారం అతిథులకు ఇదే పెడతారు. ఒక కప్పులో పెరుగు ఉంచి దానిమీద బెల్లాన్ని కలిపి ఉంచుతారు. కనుక పెరుగుతో బెల్లాన్ని కలిపి తినండి మంచిది. ఇంకా నువ్వులు బెల్లం కలిపి ఉండ చేసుకుని తినండి. చాలా మంచిది. అలాగే వేరుశనగ గుళ్ళు బెల్లం కలిపి పప్పుండ చేసుకుని తినండి. దీనివల్ల కడుపులోని ఆమ్లాలు శాంతిస్తాయి. ఇవి మీరు నవంబర్, డిసెంబర్, జనవరీ, ఫిబ్రవరీ మాసాల్లో కడుపునిండా తినండి. దీనివల్ల మీకు కఫం నియంత్రణలో ఉంటుంది.

కఫరోగాలలో ప్రమాదమైనది. స్థూలకాయం, స్థూలకాయం తగ్గాలంటే

కడుపునిండా బెల్లం తినండి. వేరుశనగ గుళ్ళు, నువ్వులు బాగా తినండి కానీ మీరు అనుకోవచ్చు. నువ్వులలో నూనె ఉంటుంది కదా అని అయితే నువ్వులలో ఉండే నూనె (హెచ్.డి.యల్.) మీకు మేలు చేసేది, (యల్.డి.యల్/ వి.యల్.డి.యల్.) హానిచేసేది కాదు. మీకు (యల్.డి.యల్. / వి.యల్.డి.యల్) హానిచేసే కొవ్వు వల్లనే స్థూలకాయం వస్తుంది. మేలు చేసే కొవ్వు (హెచ్.డి.యల్.) ఎప్పుడైతే తయారవుతుందో స్థూలకాయం తగ్గిపోతుంది. కావాలంటే మీరు ఒక ప్రయోగం చేయండి. భోజనం చేసిన వెంటనే నువ్వులను బాగానమిలి తినండి. ఒక మూడు, నాలుగు నెలలు తినండి. కనీసం 7, 8 కిలోల బరువు తగ్గుతారు. నల్లనువ్వులు తింటే ఇంకా బాగా తగ్గుతారు. అయితే నువ్వులు తినటానికి అనుకూలమైన సమయం చలికాలం మాత్రమే. వేసవిలో తినకూడదు అంటే క్షారతత్వం ఉన్న ఆహారం తీసుకోవటంవల్ల మీ బరువు తగ్గుతుంది, మోకాళ్ళనొప్పులు వేస్తే డాక్టర్స్ అంటారు. యూరిక్ యాసిడ్‌వల్ల వచ్చాయి. అని యూరిక్ యాసిడ్ అంటే ఆమ్లాలు వీటిని తగ్గించటానికి, బెల్లం ఉంది, నువ్వులు ఉన్నది. ఇంకా తేనెకూడా ఉన్నది.

ఇక పిత్తం విషయానికి వస్తే దానికి ముఖ్య వస్తువు నెయ్యి, ఆవునెయ్యి ఇది ఎక్కువగా తీసుకోవలసిన సమయం, వర్షాకాలం, ఎండాకాలం ఈ కాలాల్లో నెయ్యి వాడకం వల్ల మీ పిత్తం శమింపబడి ఉంటుంది. గుర్తుంది కదా, శుద్ధమైన నెయ్యి బాగా గుర్తుంచుకోండి.

ఇక వాత, పిత్త, కఫాన్ని నియంత్రించే ఇంకా కొన్నిటి గురించి తెలుసుకుందాం. వాగ్భటులు అంటారు. వంటిల్లే వైద్యశాల మనం వేటినైతే మసాలాలు అంటున్నామో అవన్నీ రోగ నివారకమందులే, అసలు ఈ మాసాలా అనే మాట భారతదేశానిది కాదు. అరబిక్, ఫార్శిన్ లోనిది. అలా హిందీలోకి వచ్చి చేరినది ఈ మసాలా అనేమాట. భారతదేశంలో వీటిని ఔషధీ అని అనేవారు, మన వంట గదిలోని వస్తువులన్నీ కూడా ఔషధాలు, మన పూర్వులు. వంటకాల్లోనే మన ఆరోగ్యాన్ని సూచించేవారు. సహజంగా మనకి ఉదయాన్నే వాతం పనిచేస్తూ ఉంటుంది. మధ్యాహ్నం పిత్తం ఎక్కువగా ఉంటుంది. సాయంత్రం కఫం ఎక్కువగా

ఉంటుంది. ఇలా రోజంతా హెచ్చు తగ్గులు ఉంటాయి. వాము, పిత్త నాశకం, నెయ్యిది తరువాతి స్థానం, పిత్తాన్ని తగ్గించేది. వాము, మధ్యాహ్నం వంటకాల్లో వామును ఉపయోగించుకోవలెను. దీనివల్ల గ్యాస్, ఎసిడిటీ, సమస్య తగ్గిపోతుంది. లేకపోతే గ్యాస్ట్రబుల్ సమస్య ఉన్నవారు భోజనం చేసిన తర్వాత కొంచెం నల్ల ఉప్పు + వాము కలిపి తినండి మీ గ్యాస్ సమస్య మూడు నాలుగురోజుల్లో తగ్గిపోతుంది. పిత్తాన్ని శమింప చేయటానికి మూడో వస్తువు జీలకర్ర ఇది తెలుపు, నలుపుగా రెండు రకాలు ఉంటుంది. దీనిలో తెలుపుకంటే నలుపు జీలకర్ర చాలామంచిది. ఇంకో పదార్ధము ఇంగువ, మరో పదార్ధము ధనియాలు, ఇవి పచ్చివి మంచిది, లేని పక్షంలో ఎండినవి తీసుకోండి. రెండూ సమానమైన గుణాలు కలిగి ఉంటాయి. ఇవి పిత్తాన్ని శమింపచేయటానికి ముఖ్య వస్తువులు. గుర్తుంచుకోండి.

కఫాన్ని శమింప చేయటానికి ముఖ్యపదార్థము బెల్లం, తేనె, జైన సంప్రదాయం అనుసరించేవారయితే తేనె వాడకండి. అందరూ బెల్లమును వాడుకోండి. కఫాన్ని తగ్గించే మరో పదార్థం శొంఠి శొంఠికి మరొక రూపం అల్లము, అల్లము ఎండిన తర్వాత శొంఠిగా మారుతుంది. అల్లములో ఎన్ని విలువలు ఉంటాయో ఇది ఎండిన తర్వాత దీనివిలువలు వందరెట్లు పెరుగుతాయి. అందుకనే అల్లముకంటే శొంఠి మంచిది. కఫాన్ని దూరం చేసే మరొకటి తమలపాకు. ఇది ముదురు రంగులో ఉన్న దానినే తీసుకోవాలి బాగా గుర్తుంచుకోండి, ప్రకృతి నుంచి లభ్యమయ్యేవే పదార్థమైనా ముదురు ఆకుపచ్చ రంగులో ఉన్నవాటినే ఉపయోగించుకోండి. తమలపాకు ఎంత ముదురు రంగులో ఉంటే, అంతమంచిది నల్లగా ఉన్నాకూడా ఇంకా మంచిది. తమలపాకులోనే శొంఠి కలిపి తీసుకోవచ్చు ఇంకా. బెల్లాన్ని కూడా తమలపాకులోవేసి తీసుకోవచ్చును. ఇవన్నీ కూడా కఫాన్ని శమింపచేసేవియే.

ఇక వాత విషయాన్ని చూద్దాం – వాతాన్ని శమింపచేసే అత్యుత్తమమైనది, శుద్ధమైన నూనె, దీనితోపాటుగా సంక్షిప్తంగా చెప్పవలసివస్తే ఏ ఏ పదార్థాలలో నీటిశాతం అధికంగా ఉంటుందో అవన్నీ వాత నాశకములే, ఉదాహరణకి,

పాలు పాలలో ఉండేది ఎక్కువ శాతం నీళ్ళే, కనుక పాలు వాతనాశనం తర్వాత పెరుగు, ఇంకా మజ్జిగ. మజ్జిగలో అధిక మోతాదు నీరే. ఇక చెరకురసం, మరియు పండ్లరసాలు. ఇవన్నీ వాతనాశకాలు.

ఇక, వాతము, పిత్తము, కఫము. ఈ మూడింటినీ శమింపచేసే వస్తువులు చాలా తక్కువ వీటిలో మొదటిది – ఉసిరి, రెండవది కరక్కాయ మూడవది. తానె కాయ, ఈమూడు కలిస్తే తయారవుతుంది. "త్రిఫల" వాగ్భటులు ఈ త్రిఫల గురించి ఎంతో గొప్పగా చెప్పారు. అయితే ఈ త్రిఫల గురించి ఒక మోతాదును తెలియజేశారు. ఎంతోమంది తిఫలను సమపాళ్ళలో ఉపయోగిస్తూ ఉంటారు. ఇది ప్రయోజనంకాదు త్రిఫలను గురించి సూచించిన మోతాదు చూస్తే మొదట కరక్కాయ 1 పాళ్ళలోనూ, రెండవది తానెకాయ, 2 పాళ్ళలోను మూడవది ఉసిరికాయ, 3 పాళ్ళు ఉండేలాగా చూసుకోవలెను. ఇది వాత, పిత్త, కఫాలని శమింపచేయటానిక అద్భుతమైనది. ఇది తీసుకునే విధానం గురించి చూద్దాం. ఉదయం పూట త్రిఫల తీసుకునే వాళ్ళు బెల్లంతో కలిపి తీసుకోవాలి లేదా, తేనెతోటి తీసుకోవాలి. రాత్రిపూట త్రిఫల తీసుకునేవారు. పాలతోటి లేదా వేడినీటితోటి తీసుకోవాలి. ఎందుకంటే రాత్రిపూట పాలతో లేదా వేడినీళ్ళలో త్రిఫల తీసుకుంటే అది రేచకంగా పనిచేస్తుంది. అంటే కడుపును శుభ్రం చేస్తుంది. పెద్ద పేగును, ఇలా శరీరంలోని అన్నీ అవయవాలని శుభ్రం చేస్తుంది. మలబద్ధకం పోగొడుతుంది, ఎంతోకాలంగా ఉన్న మలబద్ధకాన్ని కూడ నివారిస్తుంది.

ఉదయంపూట బెల్లంతోగానీ, తేనెతోగాని త్రిఫల తీసుకుంటే అది పోషకంగా పనిచేస్తుంది. పోషకం అంటే శరీరానికి కావలసిన పోషకాలని అందిస్తుంది. మన శరీరానికి ప్రతిరోజూ విటమిన్ సి.ఎ.డి.కె. ఇలా విటమిన్స్ అన్నీ కావాలి. ఇంకా మైక్రో న్యూట్రియన్స్ కావాలి. కాల్షియం, ఐరన్ ఇలా అన్నిరకాల పోషకాలు శరీరానికి అందాలంటే ఉదయంపూట త్రిఫలాన్ని బెల్లంతో తీసుకోవాలి.

మలబద్ధకం పోవాలన్నా ఇంకేదైనా సమస్యలు పోవాలంటే త్రిఫలరాత్రి పూట తీసుకోండి. ఆరోగ్యవంతులైతే ఉదయంపూట త్రిఫలం తీసుకోండి.

ఏదైనా మోతాదు గుర్తుంచుకోండి –

1. భాగం కరక్కాయ, 2. భాగాలు తానెకాయ, 3. భాగాలు ఉసిరికాయ.

కొన్ని రకాల ప్రత్యేకమైన రోగాలకు మాత్రమే త్రిఫల సమపాళ్ళలో తీసుకోవలసి వస్తుంది. ఒక రకంగా చెప్పాలంటే రేడియేషన్ ఈ సమస్యకి త్రిఫల సమభాగాలలో తీసుకుంటే మంచి ఫలితం పొందుతారు. ఈ విషయం అమెరికాలంటి దేశాల వారికి తెలిస్తే వారు వెంటనే త్రిఫలమీద పేటెంట్స్ తీసుకుంటారు. మనకి త్రిఫలాలు విస్తారంగా దొరుకుతాయి. అందుకే మనకి చులకనగా ఉంటుంది. భగవంతుడు మన మీద ఎంతో కృపతో మనకి ఇవి అందించాడు.

మీకు తెలుసు ఉసిరికాయ మనకి ఎంత ఎక్కువగా లభిస్తాయో ఈ ఉసిరికాయతో చ్యవనప్రాశ్యం అని తయారుచేసి 200కు పైగా రేటుకు అమ్ముతారు. దానికంటే ఎంతో ఉపయోగమైనది. త్రిఫల కాబట్టి మీరు జీవితాంతం వాత, పిత్త, కఫాల సక్రమంగా ఉంచాలంటే, త్రిఫలను ఉపయోగించండి. విడివిడిగా కూడా ఉసిరికాయను, కరక్కాయను, తానెకాయను ఉపయోగించుకోవచ్చును. మీలో ఎవరైనా మేధ పెరిగినవారు అంటే కఫం, ఇంకా స్థూలకాయం ఉన్నవారు త్రిఫలను ఉదయం తీసుకోండి లేదా ఉసిరికాయను 3 -4 కాయలను పచ్చడిగా అయినా ఇంకా ఏరకంగా అయినా ప్రతిరోజు తీసుకోండి. ఒక సంవత్సరంలో చాలా స్లిమ్‌గా తయారవుతారు. ఇంకా ఉసిరికాయ యాంటీ ఆక్సిడెంట్‌గా కూడా పనిచేస్తుంది. దీనివల్ల ఆయుష్షువృద్ధి చెందుతుంది. ఇక త్రిఫల గురించి ఒక నియమం ఉసిరికాయను క్రమంగా ప్రతిరోజూ సంవత్సర కాలం తీసుకున్నా మంచిదే కానీ వాగ్భటులు చెప్పినది. త్రిఫల మాత్రం క్రమంగా 3 నెలలు తీసుకున్న తర్వాత కొద్దిరోజులు ఆపాలి సుమారు 15-20 రోజులు ఆపాలి లేదంటే కొన్ని దుష్పరిణామాలు వస్తాయి. కనుక నిరాటంకంగా 3 నెలలు త్రిఫల తీసుకుంటే 15 - 20 రోజులు ఆపి తర్వాత మళ్ళీ 3 నెలలు తీసుకోవాలి.

ప్రశ్న : ఎంత మోతాదులో త్రిఫలచూర్ణం తీసుకోవాలి ?

జవాబు : అధిక బరువు తగ్గాలనుకునేవారు. ఒక పెద్ద స్పూను అంత త్రిఫల, ఉదయం పూట పరిగడుపున బెల్లంతో కలిపి ఉండేలాగా చేసుకుని తిని తర్వాత పాలు త్రాగండి. కడుపును శుభ్రం చేసుకునే వారైతే రాత్రిపూట త్రిఫల చిన్న స్పూను అంత వాడుకోవాలి.

ప్రశ్న : బెల్లం ఎంతో గొప్పదని చెప్పారు. డయాబెటీస్ ఉన్నవారి పరిస్థితి ఏంటి?

జవాబు : డయాబెటిస్ ఉన్నప్పటికీ బెల్లాన్ని ఉసిరితోకానీ, త్రిఫలంతోగానీ కాస్త తీసుకోవచ్చును. పంచదార తినవద్దు. (వాగ్భటులని సూత్రాలు పాటించేవారు.)

ప్రశ్న : ఫలాల గురించి ఏమంటారు?

జవాబు : ప్రకృతి సిద్ధమైన తీపి తినవచ్చు. ఎందుకంటే వీటిలో తేలికగా జీర్ణమయ్యే (ఫ్రక్టోజ్) అనే తీపి ఉంటుంది. కనుక వాగ్భటుని సూత్రాలు పాటించేవారు మాత్రమే, లేదా కనీసం త్రిఫలను ఉపయోగించేవారు.

ప్రశ్న : త్రిఫలను ఉదయమైనా రాత్రి అయినా భోజనానికి ముందు తీసుకోవాలా లేదా భోజనానంతరం తీసుకోవాలా?

జవాబు : మూల రోగము, భగందరరోగము కడుపుకు సంబంధించిన రోగములు నయం చేసుకోవాలంటే రాత్రిపూట భోజనం చేసిన తర్వాత ఒక చిన్న చెంచాడు పాలతోగానీ వేడినీళ్ళతో గానీ తీసుకోవాలి.

ఇక ఉదయం తీసుకునేవారు అల్పాహారానికి ముందు 45 నిమిషాల ముందే త్రిఫలచూర్ణం తీసుకోవాలి.

ఇప్పుడు మరొక విషయం తెలుసుకుందాం. వాగ్భటుడు చెప్పిన అత్యుత్తమమైన పదార్థం త్రిఫలచూర్ణం దీనితోబాటుగా కొన్ని చెప్పుకున్నాం శొంఠి. ఇంగువ, జీలకర్ర వీటిలో మరొక గొప్ప ఔషధం మెంతులు. ఇవి వాత+కఫరోగాల్ని తగ్గిస్తాయి. కానీ పిత్తాన్ని పెంచుతాయి. పిత్త సంబంధరోగాలు, ఎసిడిటీ, అల్సర్, పెప్టిక్ అల్సర్, నోటిలోకి నీరు రావడం భోజనం చేసిన రెండు గంటల తర్వాత కూడా నోటిలో రుచి ఉండటం, త్రేన్పులు, వెక్కిళ్ళు రావటం ఇవన్నీ పైత్యరోగాలు. ఈ పిత్త సంబంధరోగాలు ఉన్నవారు తప్ప, వాత+కఫరోగాలు ఉన్నవారు మాత్రం మెంతులు బాగా తీసుకోవచ్చు.

వాతరోగాలు అంటే, కీళ్ళనొప్పులు, భుజాల నొప్పులు, మోకాళ్ళ, నడుము నొప్పులు లాంటివి వున్నవారు. మెంతులు ఉపయోగించే విధానం. రాత్రిపూట ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చని లేదా వేడినీటిలో గానీ చెంచా మెంతులు నానబెట్టి ఉదయాన్నే బాగా నమిలి, నమిలి, తినాలి. ఒకేసారి మింగి తినడంవలన అంత ప్రయోజనం ఉండదు. బాగా నమిలి తినడం వలన అది మీ లాలాజలంతో కలిసి లోనికివెళ్ళి మీకు ఎక్కువ మేలు చేస్తుంది. ఎక్కువగా మనవాళ్ళు మెంతులు పచ్చళ్ళలో ఉపయోగిస్తారు. ఇలా మెంతులు వేసిఉన్న ఏపచ్చడి అయినా మీరు సంతోషంగా తినవచ్చు. కొన్ని పచ్చళ్ళలో, వాము కూడా వేస్తారు. ఈ మెంతులు, వామువేసిన పచ్చళ్ళలో ఔషధ విలువలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. నీటిలో నానిన మెంతులు కంటే నూనెలో నానిన మెంతులలో 20 రెట్లు అధికంగా గుణాలు ఉంటాయి. కనుక పచ్చళ్ళలో నూనె ఉంటుంది. కనుక అందులో మెంతులువేసి ఉంటే అది తప్పకుండా మీరు తీసుకోండి. వాముకూడా అంతే నూనెలోనాని ఉండటంవల్ల దానిలో ఔషధగుణాలు ఎన్నోరెట్లు పెరుగుతాయి. కనుక మీరు పచ్చళ్ళలో మెంతులు గానీ, వాముగానీ, ఇంగువగాని ఇలాంటివి కలిసి వుంటే అది తప్పకుండా తీసుకోండి. ఓషధులు లేని పచ్చడిని తినకూడదు.

మరొక విషయం భోజనం చేసిన తర్వాత సున్నంతో తమలపాకు వేసుకునేవారు జీవితంలో వాతరోగాల బారినపడరు. ఎప్పటికీ మెంతులుకంటే సున్నం ఎక్కువ వాతనాశిని, ఆధునిక వైద్యశాస్త్రం ప్రకారం కూడా శరీరంలో

కాల్షియం తగ్గితే 50 పైగా జబ్బులు వచ్చే అవకాశం ఉన్నది. ఇవన్నీ నొప్పుల రూపంలోనే ఉంటాయి. ఎక్కువగా ఎముకలకి సంబంధించిన నొప్పులు, ఇంకా రక్తానికి కఫానికి సంబంధించిన రోగాలు కూడా వస్తాయి. కాబట్టి శరీరంలో ఎప్పుడూ కాల్షియం తగ్గకుండా చూసుకోవాలి. శరీరంలో కాల్షియం అనే పోషకాహారం ఉండటంవల్లనే మిగతా పోషకాలన్నీ ఉపయోగపడతాయి. ఇది ఎన్నో సంవత్సరాల ప్రయోగ ఫలితంగా చెప్పబడింది.

దీని అర్థం. చూడండి, మీ శరీరంలో ఏ విటమిన్ అయినా తెలియబడాలంటే ముఖ్యంగా కాల్షియం ఉండాలి. ఇది కూడా శరీరంలో 40 నుంచి 45 సంవత్సరాల వయసు వరకే మనం స్వీకరించే ఆహారంలో నుంచీ కాల్షియం తయారవుతుంది. కాల్షియం ఎక్కువగా ఉండే పదార్థం పాలు. తర్వాత పెరుగు, తర్వాత మజ్జిగ తర్వాత వెన్న తర్వాత నెయ్యి, వీటన్నింటిలో కాల్షియం పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇంకా నారింజ, కమలా, బత్తాయి, ద్రాక్షా వంటి పుల్లటి ఫలాలలో కూడా కాల్షియం పుష్కలంగా ఉంటుంది, అలాగే మామిడిపండులో కూడా ఉంటుంది. పండ్ల అన్నింటిలోనూ ఎక్కువగా కాల్షియం ఉండే పండు అరటిపండు. అరటిపండు కాల్షియం యొక్క భాండాగారం. ఇది తేలికగా కూడా అరుగుతుంది కనుక అరటిపండు తప్పకుండా ప్రతిరోజూ తీసుకోవాలి. ఈ పండ్లలోని కాల్షియం మనకు 40 నుంచి 45 సంవత్సరాల వరకే తయారవుతుంది.

45 సంవత్సరాలు పూర్తి కాగానే ముఖ్యంగా స్త్రీలకు నెలసరులు ఆగిపోయిన తర్వాత శరీరం కాల్షియంను తీసుకునే సామర్థ్యం కోల్పోతూ ఉంటుంది. ఎంతగా మీరు పండ్లు తీసుకున్నప్పటికీ కాల్షియంను జీర్ణం చేసేహార్మోన్లు, ఉత్పత్తి ఆగిపోతుంది. అప్పుడు కాల్షియం జీర్ణం కావడం చాలా కష్టమవుతుంది. అటువంటి పరిస్థితులలో మీరు కాల్షియంను బయటనుండి తీసుకోవలసి ఉంటుంది. అందుకే స్త్రీలందరూ గుర్తుంచుకోండి. 45 సంవత్సరాల తర్వాత సున్నం తీసుకోవటం తప్పనిసరి పురుషులు కూడా తప్పకుండా 45 సంవత్సరాల తర్వాత సున్నం తీసుకోవలెను. అందుకే మనదేశంలో తాంబూలం అలవాటు వున్నది. తమలపాకు ఎప్పుడూ సున్నంతోనే వేసుకోవాలి, కాచు వాడకూడదు.

వాగ్భటులు చెప్పే మరో ముఖ్యవస్తువు దాల్చిన చెక్క, వాయువు యొక్క ప్రకోపాలు ఎన్నివున్నాయో ఉదాహరణకు, ఉబ్బసం, ఆస్తమా, ఇవి వాయువు యొక్క అంటే వాత సంబంధరోగాలు. వీటిని నివారించటానికి ఎంతగానో ఉపకరిస్తుంది దాల్చినచెక్క. కఫ సంబంధ వ్యాధులను కూడా నయంచేస్తుంది. అంటే దగ్గు, జలుబు, స్థూలకాయము వంటి కఫ సంబంధ వ్యాధులను కూడా నయం చేస్తుంది. కాబట్టి దాల్చిన చెక్క కూడా ఉపయోగించుకోండి. అయితే దాల్చిన చెక్కని పౌడర్‌గా చేసి వాడుకుంటే ఎక్కువ ఉపయోగం. ఇంకా బెల్లంతో కలిపి నూరుకుని తీసుకుంటే ఎంతో మంచిది. అలాగే తేనెతో కలిపి మర్దనం చేసివాడుకుంటే కనీసం 50 రకాలరోగాలు నయం చేసుకోవచ్చును. ఇలా మన వంటింట్లో ఎన్నో రకాల ఔషధాలు ఉన్నాయి.



అన్ని వయస్సుల వారి త్రిదోషాలు

గోమాత విశిష్టత

ఇక ప్రకృతిలో భగవంతుడు మనకోసం సృష్టించి మరొక మహామాన్విత జీవి. ఆవు, వాగ్భటాచార్యుడు చెబుతారు. గోమూత్రం అత్యంత విలువైనది. ఈ గోమూత్రం వాతాన్ని సంపూర్ణంగా నియంత్రించగలదు, మరికొన్ని ఔషధాలతో కలిపితే పైత్య సంబంధవ్యాధులని కూడా నివారించగలదు. కఫాన్ని, వాతాన్ని గోమూత్రం ఒంటరిగానే నియంత్రించగలదు. పిత్తాన్ని మాత్రం కొన్ని ఆయుర్వేద వస్తువులతో కలిసినప్పుడే నివారించగలదు. అయితే భారతదేశ వాతావరణానికి వాత, పిత్త, కఫాలకు సంబంధించిన రోగాలు 148 రకాలు ఉంటాయి. ఈ వ్యాధులు అన్నింటిని నివారించగల ఒకే ఒక్క పదార్ధము గోమూత్రము.

ఇది ఎలాగా అని దీనిని పరిశోధించి చూస్తే గోమూత్రములో అత్యధికంగా నీరు ఉంది. అత్యధికంగా కాల్షియం వుంది. ఇంకా సల్ఫర్, ఐరన్, నీరుతో సమానంగా ఉన్నాయి. నీటితోపాటుగా 18 రకాల సూక్ష్మపోషకాలు వున్నాయి. మనిషి మూత్రంలో కూడా నీరువుంది. కానీ గోవు మూత్రంలో. నీరుతోపాటు ఎన్నో పోషకాలు ఉన్నాయి. 18 రకాల పోషకాలువున్న పదార్ధము మట్టి. పొలంలోని మట్టిలో మాత్రమే 18 రకాల పోషకాలు వుంటాయి. రెండవది గోవు మూత్రము. కాబట్టి గోవు మూత్రము తప్పకుండా తీసుకోవచ్చు.

ఇంత గొప్ప గోవు మూత్రము గురించి పరిశోధించటానికి భారతదేశంలోని లక్నో నగరంలో (CDRI) సెంట్రల్ డ్రగ్ రీసర్చ్ ఇనిస్టిట్యూట్.

అని పెద్ద లేబరేటరీ వున్నది. అక్కడ గోమూత్రము పరిశోధించటానికి ఇచ్చాము విదేశీ ఆవు జెర్సీ గోవు మూత్రము. ఇంకా దేశవాళీ గోవు మూత్రము ఇచ్చాము వారు 6, 7 నెలలు తర్వాత రిపోర్టు ఇచ్చారు. ఆ రిపోర్టులో వున్నది ఏమిటంటే మనిషి శరీరంలో కావలసిన అన్నీ పోషకాలు గోమూత్రంలో వున్నాయి. అన్ని పోషక విలువలు ఉన్నాయి. ఉదాహరణకి చర్మ సంబంధ వ్యాధి ఏదైనా వస్తే అది సల్ఫర్ అనేది తగ్గటం వలన వస్తుంది. ఈ గోమూత్రంలో సల్ఫర్

పుష్కలంగా వుంది. కాబట్టి చర్మ సంబంధవ్యాధులు, గజ్జి, దురద సోరియాసిస్, ఎగ్జిమా వంటి అన్ని వ్యాధులకు నివారణగా గోమూత్రం వాడవచ్చును. ఇలా ఎన్నో రోగాలకు రోగులమీద ప్రయోగం చేసి చూస్తే అద్భుతమైన ఫలితాలు వచ్చాయి. కొంతమంది రోగులు గోమూత్రం అనిచెప్తే. సార్ ఇది ఎలా త్రాగమంటారు. అని ముక్కు పట్టుకునేవారు కొందరైతే ప్రతిరోజూ సారాయి త్రాగేవారు కూడా గోమూత్రం వాసన వస్తుందండీ ఎలాతాగాలి అనేవారు మేం అన్నాం. మీరు త్రాగే సారాయికంటే ఇదేం వాసనకాదు అని, ఇలా ఎన్నోరోగాలు. అతి తక్కువ సమయంలో నివారణ చేయబడ్డాయి. కాబట్టి గోమూత్రం వాసనగా ఉంది. ఇది ఎలా త్రాగాలి అనే ఏకలింపు భావనని ప్రక్కన బెట్టండి.

ఇంకా క్యాన్సర్‌కి ఇది గొప్ప ఔషధము గోవు మూత్రము. గుజరాత్‌లో వల్సాడ్ అనే ఊరిలో క్యాన్సర్‌కి ప్రత్యేకమైన వైద్యశాల వుంది. అక్కడ గోమూత్రంమీద పరిశోధన చేసిన డాక్టర్స్ అందరూ అక్కడ వుంటారు. వారు గోమూత్రంతోటి అన్నిరకాల క్యాన్సర్‌ల మీద ప్రయోగం చేస్తుంటారు. అసలు ఈ క్యాన్సర్ రావటానికి కారణం ఆధునిక శాస్త్రజ్ఞులు చెప్పేమాట కర్క్యుమెన్ అనే కెమికల్ తగ్గటంవలన క్యాన్సర్ వస్తుంది అంటారు. ఈ కర్క్యుమెన్ అనే కెమికల్ తగ్గితే మనిషి చనిపోతారు. దీని గురించే శాస్త్రజ్ఞులు ఎన్నో పరిశోధనలు జరుపుచున్నారు. విషయం ఏమిటంటే కర్క్యుమెన్ అనే కెమికల్ గోవు మూత్రంలో పుష్కలంగా వుంది. అదికూడా పూర్తిగా ప్రభావవంతంగా అంటే గోవు మూత్రం త్రాగటంతోనే పనిచేసే విధంగా వుంది. ఏ మాత్రం సమయం పట్టదు. కొంతమంది మోడ్రన్ సైన్‌టిస్ట్‌లు గోవుమూత్రం గురించి చెప్తే వారు వితండం చేస్తారు. ఏమయ్యా ఇంకేం పనిలేదా మూత్రం గురించి మాట్లాడతావు అంటారు. తెలుసుకోవాలని అడిగేవారికి ఎంతైనా చెప్పవచ్చు. కానీ తర్కం చేసేవారికి ఏం చెప్తాం. అసలు వారి తర్కం ఏమిటంటే గోవుమూత్రం నిజంగా అంత గొప్పదైతే గోవు దానిని ఎందుకు విడిచి పెడుతుంది అంటారు. దీనికి మా పూర్వులు చెప్పిన విషయం ఏమిటంటే గోవుని గోమాత అని పిలవాలి అంటారు. ఎందుకంటే గోవు మనిషికి అమ్మవంటిది. అమ్మ ఎప్పుడైనా బిడ్డకి కావలసింది అందిస్తుంది. గోమాత కూడా మనకి అవసరం కాబట్టి మూత్రాన్ని విడిచి పెడుతుంది. మనం



అమ్మ వంటిది గోమాత

దాని విలువ తెలుసుకోలేక దురదృష్టుల మవుతున్నాము. గోమాత పాలు మాత్రమే మనం గొప్పవి అనుకుంటాము, గోవు. పాలు కొద్దిరోజులు మాత్రమే ఇస్తుంది. మూత్రం జీవితాంతం ఇస్తుంది. మనిషికి దీని అవసరం ఎక్కువగా ఉంది కాబట్టి.

గోమూత్రం స్వీకరించే సమయం ఉదయం. ఉదయంపూట గోమూత్రం తీసుకోవటం ఉత్తమం బాగా రోగగ్రస్థమైన వారు సుమారు 100 గ్రాములు తీసుకోవాలి. వీరు రెండు తడవలుగా తీసుకోవాలి. ఎప్పుడు తీసుకున్నా కాళీ కడుపుతోనే తీసుకోవాలి. రెండుసార్లుగా అంటే ఉదయం అల్పాహారానికి ముందు సాయంకాలం భోజనంచేసిన 4 గంటల తర్వాత ఇక ఆరోగ్యవంతులు 50ML ను ఒక్కసారి తీసుకుంటే సరిపోతుంది.

ఇక వాగ్భటులు చెప్పిన మరొక విషయం గోవు తిరుగుతూ వున్నప్పుడే దాని మూత్రం ఎక్కువ ఉపయోగం తిరగకుండా ఎప్పుడూ కూర్చుని వుండే గోవుయొక్క మూత్రం అంత ప్రయోజనంకాదు. దేశవాళీ గోవు ఎప్పుడూ తిరుగుతూ వుంటుంది. జెర్సీ ఆవు ఎప్పుడూ కుర్చుని వుంటుంది. మీరు నిలబెట్టినా అది మళ్ళీ కూర్చుని వుంటుంది బద్ధకంగా. ఒకవేళ మీరు దాన్ని తిప్పినా అది మూలుగుతూ తిరుగుతుంటుంది. ఈ జెర్సీ ఆవుమూత్రంలో 3 రకాల పోషకాలు మాత్రమే వుంటాయి. దేశీయ గోవుమూత్రంలో 18 రకాల పోషకాలు ఉంటాయి. మట్టిలో వుండే 18 రకాల పోషకాలు దేశీయ గోవు మూత్రంలో వుంటాయి. మన పూర్వీకులు అంటూ ఉంటారు. గోవులో 33 కోట్ల దేవతలు వున్నారు అని ఒకప్పుడు భారతదేశ జనాభానే తక్కువ మరి వాళ్ళు 33 కోట్ల దేవతలు అని ఎందుకన్నారు. అంటే ఈ 33 కోట్ల దేవతలు అని ఎందుకన్నారు అంటే ఈ 33 కోట్ల అనే మాటకి మనం అనుకునే సంఖ్యాప్రకారం అర్థం కాదు. 33 కోట్ల అంటే 33 రకాలని అర్థం వున్నది. ఇది తెలియని కొందరు దీనివిలువని పొందలేరు. గోమయంలో లక్ష్మీదేవి వున్నది అంటారు. అంటే గోమయంతో రైతులు వ్యవసాయం చేస్తే అప్పుడు అర్థమౌతుంది, గోమయంలో లక్ష్మీకాదు మహాలక్ష్మీవున్నది అని. రైతులు ఏ పంట అయినా, యూరియాలు మందులు కాకుండా గోమయంతో ఎలా చెయ్యాలో తెలుసుకుని ఆవిధంగా పంటలు పండిస్తే

ఎంత గొప్ప దిగుబడి వుంటుందో వారే తెలుసుకోవచ్చు. మీకు తెలుసు గోవు పేడతో గ్యాస్ వస్తుంది. దీనితో వంట చేసుకోవచ్చును. ఇంకా ఈ గ్యాస్‌తో వాహనాలు కూడా నడపవచ్చు. గోబర్‌గ్యాస్‌ను సిలిండర్‌కు నింపి టాటాసుమో ఇలాంటి వాహనాలన్నీ ఈ గోబర్‌గ్యాస్‌తో నడపవచ్చు. ఢిల్లీలో ఐ.ఐ.టి. ఉంది అక్కడ వాహనాలన్నీ గోబర్‌గ్యాస్‌తోనే నడుస్తాయి. మనం గ్యాస్‌కోసం బిచ్చగాళ్ళలాగా ఇరాన్, ఇరాక్ దేశాల వాళ్ళదగ్గర ఎదురు చూపులు చూస్తూ వుంటాం. వాళ్ళు ఫోజుకొడుతూ వుంటారు. ఈ బాధలు తొలగాలంటే మనం ప్రతిగ్రామంలోను గోవులను పెంచుకుంటూ మనమే దాన్ని విలువలను తెలుసుకుని మనవారందరికీ తెలియజేసి అందరం కలిసి ఆచరించితే భారతదేశం గోమాతవల్ల సస్యశ్యామలంగా అవుతుంది.

భగవంతుడు భారతదేశంలో మనకిచ్చిన గొప్పవరం గోమాత. ఎలాగంటే మానసికరోగాలు డిప్రెషన్ సమస్యలు వున్న వారు రోజూ వుదయాన్నే నిద్రలేవగానే వెళ్ళి గోశాలలో కూర్చుని గోవుని చూస్తూ వుంటే చాలు వారిడిప్రెషన్ తొలగిపోతుంది. (జెర్సీ ఆవులు కాదు) దేశవాళి గోవులకు మూపురం వుంటుంది. జెర్సీ ఆవుకు వుండదు. ఇంత మేలుచేసే ఈ గోమాతను మనం రక్షించుకోవాలి. తల్లిలా మనకు మేలుచేసే ఈ గోమాతను వధకు గురికాకుండా చూసుకునే బాధ్యత మనందరిది గాంధీజీకూడా ఆంగ్లేయులతో ఎన్నోసార్లు ఈ గోవధ నిషేధించమని కోరాడు. స్వాతంత్ర్యం ఎలాగూ మాకు వస్తుంది. ఈ గోమాతను మాత్రం హత్య చేయకండి అని అన్నారు. అసలు ఈ స్వాతంత్ర్య సమరం మొదలైనదే 1857లో గోమాతను రక్షించుకొనేందుకు. ఆంగ్లేయులు ఆవు కొవ్వుతో తూటాలను తయారుచేసిన విషయం మంగళపాండేకు తెలియడంతో మొదలైంది స్వాతంత్ర్య సమరం.

భారతదేశం డీజిల్, పెట్రోల్ బాధనుండి బయటపడాలంటే గోమాతను రక్షించుకోవాలి. గోసంపదను వృద్ధి చేసుకోవాలి. అప్పుడు గోమయంతో గోబర్‌గ్యాస్‌ను పెంపొందించుకునే మనల్ని మనం రక్షించుకోవాలి. గోమాతను రక్షిస్తే గోమాత మనందరినీ రక్షిస్తుంది. ఇక మరైతే గోవధ జరగకుండా వుండాలంటే మనం చేయవలసినది ఏమిటి? గోమాతను రక్షించుకోవాలంటే మనందరం పంచగవ్యాలను వాడుకోవాలి. అంటే మనం పాలు తాగుతాం కద

ఇక నుండి పాలుత్రాగితే ఆవుపాలు మాత్రమే త్రాగుతాము. అని మీరు పట్టుబడితే మార్కెట్‌లో ఇకనుండి ఆవుపాలు తెప్పించటం మొదలవుతుంది. దీనితో గోవు సంపద వృద్ధి అవుతుంది. ఎందుకంటే ఈరోజు మార్కెట్ వినియోగదారుడి మార్కెట్, వినియోగదారుడు ఏ డిమాండ్ ముందుంచుతే అమ్మకందారుడు దానిమీదనే దృష్టిపెడతాడు. ఈ రకంగా గోవు సంపదను మనం రక్షించుకోవచ్చును. ఇలా మనం సబ్బువాడితే, పంచగవ్యాలతో చేసిన సబ్బునే బజారులో అడగాలి. ఇంకా నెయ్యి ఆవునెయ్యి మాత్రమే. ఇంకా అగరబత్తీలు గోమయంతో చేసినవే వాడాలి, పళ్ళపొడి, పినాయిల్ కూడా గోమూత్రంతో చేసినదే వాడాలి. ఇలా తెలుసుకుని అన్ని వస్తువులూ గోవు సంబంధించినవే వాడుకోవాలి. ఇప్పుడు నాగ్‌పూర్‌లో గోవిజ్ఞాన అనుసంధాన కేంద్రం, అని ఉంది. వారు మనం నిత్యం ఉపయోగించే సబ్బు, పేస్ట్, షాంపూ ఇలా అన్నీ గోమాతనుండి వచ్చే పంచగవ్యాలతోనే చేస్తున్నారు. ఇంకా అక్కడ (ట్రైనింగ్ క్లాస్‌లు) శిక్షణా తరగతులు నిర్వహిస్తున్నారు. అక్కడ శిక్షణ తీసుకుంటానికి చాలా రాష్ట్రాల నుండి వచ్చి నేర్చుకుని వారివారి గ్రామాలలో గోశాలలు వృద్ధి చేసుకుంటున్నారు. రైతులు కూడా గోవు ఆధారిత వ్యవసాయం చేసుకుంటున్నారు. ఇలా మనందరం గోమాతను సంరక్షించుకోవచ్చును.

గోమూత్రంతో మనం ఇంకా ఏ వ్యాధులను తగ్గించుకోవచ్చునో చూద్దాం. కంటికి సంబంధించిన వ్యాధి శుక్లము, ఇది కఫ సంబంధ రోగము ఇంకా గ్లూకోమా, ఇంకా రెటీనా సంబంధరోగాలు ఇలా అన్ని కంటి సంబంధ వ్యాధులు, అన్నీ గోమూత్రముతో నయమవుతాయి. దీనికి మీరు చేయవలసింది. దేశవాళీ గోమూత్రము తీసుకుని మెత్తటి గుడ్డను ముంచి ఒక్కొక్కచుక్కను కంటిలో వేయాలి. ఇంకా కళ్ళజోడువాడేవారు కళ్ళజోడు తీసివేయాలనుకుంటే ఇలా 2 లేక మూడు నెలల్లో మీకు అద్భుత ఫలితం కనిపిస్తుంది, చిన్న పిల్లలకు చెవిలో చీము కారుతుంటే గోమూత్రం ఒక్కొక్క చుక్క చెవిలో వేస్తే, చీముకారటం తగ్గిపోతుంది. చెవిలో శుభ్రం జరుగుతుంది. ఇంకా పిల్లలకు ముక్కు కారుతుంటే, తరచూ జలుబు చేస్తూవుంటే ఆవు నెయ్యి రెండు చుక్కలు ముక్కులో వేస్తే జలుబు చేయటం తగ్గిపోతుంది. ఎవరైనా మంచి నిద్ర కావాలనుకుంటే, మత్తుగా నిద్రపోవాలనుకుంటే ఒక్కో ముక్కులో ఒక్కో చుక్క ఆవు నెయ్యి వేసుకుని

పడుకోండి. చాలా మందికి గురకపెట్టే అలవాటు వుంటుంది. ఈ నిద్రలో గురక పెట్టడం చాలా పెద్దసమస్య. వీరు కూడా పడుకునేముందు ముక్కులో ఆవునెయ్యి చుక్కలు వేసుకుని పడుకుంటే కొద్దిరోజులకే ఈ సమస్య తగ్గిపోతుంది ప్రశాంతమైన నిద్రపోవచ్చును.

ఇక వెంట్రుకలు రాలడం. చాలమంది స్త్రీలకు ఈ సమస్య వుంటుంది. మీరు ఆవుపాలతో పెరుగు చెయ్యండి ఆ పెరుగును రాగిపాత్రలో 5 లేక 6 రోజులు వుంచండి. ఆ పెరుగు పచ్చటి రంగులో అవుతుంది. దానిని తలకు పట్టించి ఒక గంట తర్వాత కుంకుడుకాయతో తలస్నానం చెయ్యండి. షాంపుతోటి వద్దు. కుంకుడు కాయతోనే స్నానం చెయ్యాలి, ఇలా వారానికి 4 సార్లు చెయ్యవచ్చు. ఇలా చేస్తే మీవెంట్రుకలు రాలడం తగ్గిపోతుంది. ఇక భవిష్యత్తులో మీ వెంట్రుకలు తెల్లబడకుండా రాలకుండా ఉండాలంటే నెలకు ఒక్కసారి గోమూత్రంతో తలస్నానం చెయ్యండి అది చాలామంచి కండీషనర్.

ఇక చిన్న పిల్లలకు కఫం ఎక్కువ పక్కటెముకల సమస్య వస్తుంది. వారికి కాస్తగోమూత్రం తాగిస్తే చక్కగా నయమవుతుంది. మామూలుగా కూడా అందరూ ప్రతిరోజూ గోమూత్రం అర కప్పు తాగుతూ ఉంటే మూత్ర పిండాలు శుభ్రపడతాయి. మూత్ర సంబంధ వ్యాధులు అన్నింటికీ. గోమూత్రం అర కప్పు చొప్పున ప్రతిరోజూ వాడుకోవచ్చును.

చర్మరక్షణకు గోమూత్రాన్ని మర్దనం చేసుకోవచ్చును అన్ని మచ్చలు తొలగిపోతాయి. కంటికింద నల్లటి చారలు ఉంటే రోజూ గోమూత్రాన్ని పొద్దున్నే రాస్తూ వుండండి, చారలు తగ్గిపోతాయి.

ఇప్పుడు గోమూత్రం అందరికీ ప్రతిరోజూ అందించటానికి అర్క్ అని తయారు చేస్తున్నారు. అర్క్ అంటే గోమూత్రాన్ని వడగట్టి మరగబెడతారు. దాని ఆవిరిని పట్టుకుని చల్లబరిచి సీసాల్లో నింపుతారు. దీనినే గోమూత్రం అర్క్ అంటారు. నిజానికి సరాసరి వచ్చిన గోమూత్రాన్ని వాడటమే ఉత్తమం. అలా దొరకని వారు గోమూత్రం అర్క్‌ని తీసుకోవచ్చు, అయితే అర్క్‌ని ఎక్కువ తీసుకోకూడదు. అర్క్‌ని తీసుకోవలసి వస్తే ఒక చెంచా తీసుకుంటే సరిపోతుంది.

1. గోబర్‌గ్యాస్ ప్లాంట్‌ను గోశాలలవద్ద నిర్మిస్తే మంచిది.

2. బి.పి. విషయంలో మెంతులు రాత్రి నీటిలో నానబెట్టి ఉదయాన్నే

బాగా నమిలి తినాలి.

3. పరోటా రాత్రి తినటంవల్ల పొట్ట పెరిగే అవకాశం వున్నది.

4. ఎలర్జీలు పోవాలంటే గోమూత్రం తీసుకుంటే తగ్గుతాయి.

ఇంకా సున్నం, పెరుగుతో గానీ మజ్జిగతో కలిపి లేదా నీటితో కలిపి 1 గ్రాము సున్నం తీసుకుంటే అన్నిరకాల ఎలర్జీలు తగ్గుతాయి.

5. సరాసరి గోమూత్రాన్ని 45 నిమిషాలలోపే త్రాగాలి.

మరొక అంశంలోకి వెళదాం -



దేశవాళి గోమాత



జెర్సి ఆవు

అన్నివయసులవారి త్రిదోషాలు

వాగ్భటాచార్యులు చెప్పినది శరీరంలో వాతము, పిత్తము, కఫము, సమంగా ఉంటే మనిషి రోగ రహితుడుగా ఉంటాడు. ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. ఇక్కడ ఆరోగ్యం అంటే శరీరం మనసు, చిత్తము, మూడు అని అర్థం. మనసు, చిత్తము కూడా శాంతంగా ఉండకపోతే మనం మనకే కాదు మన సమాజానికి కూడా హానిచేసే వారమవుతాం. అందుకే మనిషి ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే వాత, పిత్త, కఫాలు సమంగా ఉండాలి. ఇలా సమంగా ఉండాలంటే వాతావరణాన్నిబట్టి మార్పు వుంటుంది. అలాగే మనం మన శరీర స్థితిగతులనుబట్టి దినచర్యను నిర్ధారించుకోవాలి. అందరికీ ఒకేరకంగా ఉండదు, దీన్ని వాగ్భటులు మూడుభాగాలుగా విభజించి తెలియజేశారు.

మొదటిది పుట్టినది మొదలు పదమూడు సంవత్సరాల వయసు వరకు. రెండవభాగం 13 సంవత్సరాల నుండి 60 సంవత్సరాల వరకు. 60 సంవత్సరాల పైబడినవారు మూడవభాగం మనిషి పుట్టినది. మొదలు 13 సంవత్సరాలు వయసు వరకు కఫంయొక్క ప్రభావానికి లోనై వుంటాడు. అంటే బాల్యంలో శరీరం మీద కఫప్రభావం ఎక్కువగా ఉంటుంది. వాతము పిత్తం తక్కువగా ఉంటాయి. కాబట్టి వీరికి మోకాళ్ళనొప్పులు నడుం నొప్పులు రావు, వెంట్రుకలు ఊడవు, నిద్రబాగా ఎక్కువ సమయం పడుతుంది.

ఇక 14 నుండి 60 సంవత్సరాల వయసువారు యువ్వనులుగా చెప్పబడతారు. ఆదశలో పిత్తం యొక్క ప్రభావం అధికంగా ఉంటుంది. 60 వయసుపైబడిన వారికి పూర్తిగా వాతప్రభావం ఉంటుంది. వీరికి మోకాళ్ళ నొప్పులు సహజం. ఇప్పుడు ఆయా ప్రభావాల వారిదినచర్యను చూద్దాం. మొదట 13 సంవత్సరాల వయసు వారికి కఫ ప్రభావం అధికంగా ఉండటంవల్ల వారిని బాగా నిద్రపోవటానికి సహకరించాలి. కనీసం వీరు 24 గంటల్లో 10 గంటలుపాటు నిద్రపోవాలి. కనుక మనం పిల్లల్ని ప్రొద్దున్నే నిద్రలేపి హోంవర్కు

చెయ్యండి. ట్యూషన్‌కు వెళ్ళండి అని వారిని హింసించి మనం సాధించేది ఏమీ ఉండదు. కనుక వారిని ప్రశాంతంగా 10 గంటల వరకు నిద్రపోయేందుకు సహకరించండి. ఇందులో మరొకటి రెండు తడవల నిద్రపోనిస్తే మరీ మంచిది. రాత్రిపూట 8 గంటలు మధ్యాహ్నం ఒక గంటసేపు వారిని నిద్రపోనివ్వాలి. ఇంకా చిన్న పిల్లలు అంటే 4 సంవత్సరాలలోపు వారు కనీసం 16 గంటలు 4 నుండి 8 సంవత్సరాలలోపు వారు 12 నుంచి 14 గంటలు 8 నుంచి 14 సంవత్సరాల వయసువారు 9 నుండి 10 గంటల నిద్రపోవాలి. కనుక మీ ఇళ్ళల్లో 14 సంవత్సరాల వయసు వున్నవారు ఉంటే. వారు నిద్రపోతుంటే ఆపకండి. ఎందుకంటే వారి శరీరం కఫప్రభావంతో నిండి ఉన్నది.

కఫం అంటే జిగురు పదార్థం (స్నిగ్ధపదార్థం) ఇది చాలా బరువుగా ఉంటుంది. మనకు దగ్గువచ్చినప్పుడు గొంతులో నుండి కళ్ళె వస్తుంది కదా. అదే కఫం అంటే ఈ కఫం బ్లెడ్ ప్రెజర్‌ను పెంచుతుంది. ఎందుకంటే బరువుగా ఉన్న పదార్థం గురుత్వం కలిగి ఉంటుంది. అందుకే డాక్టర్‌లు తేలికపాటి వస్తువులు తినమంటారు. బరువైన పదార్థాల్లో గురుత్వం ఉండటంవల్ల అది బ్లడ్‌ప్రెజర్‌ని పెంచుతుంది. అందుకే శరీరం దాన్ని తగ్గించుకోవటానికి నిద్రకు ఉపక్రమిస్తుంది. నిద్రపోయేటప్పుడు బ్లడ్‌ప్రెజర్ తక్కువగా ఉంటుంది. మేల్కొనివున్నప్పుడు బ్లడ్ ప్రెజర్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. కాబట్టి బాల్యంలో గురుత్వంవల్ల కఫంవల్ల నిద్రను ఎక్కువగా తీసుకుంటుంది శరీరం. దాని బ్లడ్‌ప్రెజర్‌ని తగ్గించుకోవటానికి, దానికి వేరేమార్గంలేదు. మరి వారు ఎక్కువగా నిద్రపోవాలంటే మనం ఏంచెయ్యాలి, సూర్యాస్తమయం అయిన రెండు గంటలకల్లా వారిని నిద్రపోయేలా చెయ్యాలి అలా పిల్లలు పెందలకాడనే నిద్రపోవాలంటే వారిని టి.వి.ల నుండి దూరంచెయ్యాలి. పూర్వకాలం టి.వి.లు లేవు కాబట్టి పెందలాడే నిద్రపోయేవారు. ఇప్పుడుకూడా పిల్లలు పెందలాడే నిద్రపోవాలంటే టి.వి.లకు దూరంగా ఉంచాలి. కఫం వున్న వారు నిద్రపోకపోతే అది వారిని అస్తవ్యస్తం చేస్తుంది. దానితో వారిని చికాకుపడే వారిగా చేస్తుంది. విసుగుకునే స్వభావం కలవారిగా చేస్తుంది. పిల్లల్ని మనం నిద్రపోనివ్వకపోతే వారు చిరాకుపడేవారిగా తయారవుతారు. కోపం పెరుగుతుంది. ఇక వారు

తల్లిదండ్రుల మాట ఏదీ వినరు ఎందుకంటే, శరీరాన్ని నియంత్రించేది మస్తిష్కం, దీనినిండా కఫం పేరుకుపోయి వుంటుంది. ఆ కఫం దోషపూరితమయి ఉంది. నిద్రసరిగా తీసుకోకపోవటంవల్లనే, చాలామంది అంటారు మాపిల్లలు అస్సలు మామాట వినరు అని, వారిని వారి శరీరానికి అవసరమైనంతవరకు నిద్రపోనివ్వండి. కనీసం 9-10 గంటల వరకు నిద్రపోనివ్వండి. ఆతర్వాత చూడండి ఎంత చక్కగా మీమాట వింటారో. పిల్లలైనా పెద్దలైనా కఫ స్వభావానికి లోనైవుంటే వారికి చికాకు, కోపం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఎప్పుడూ గొడవలకి సిద్ధంగా వుంటారు. దేశంలోని నేరస్థులందరూ ఈ కఫస్వభావానికి లోనై వున్నప్పుడే నేరాలు చేస్తూంటారు. చిత్రమేమిటంటే ఈ కఫమే దోషపూరితం కాకుండా ఉంటే ఇదే మనిషికి ప్రేమ పుట్టిస్తుంది. అమెరికా వంటి దేశాల్లో చూస్తే చిన్నపిల్లలు ఉంటారు. జేబుల్లో గన్‌పెట్టుకుని స్కూల్లో టీచర్స్‌నికాల్చి ఇతర విద్యార్థులని కాల్చి జైళ్ళలో మగ్గుతున్న పిల్లలెందరో వున్నారు. వీళ్ళందరిలో కఫం చెడిపోయి వుంటుంది. ఇలా కఫం దోషపూరితంగా మారకుండాలంటే దానికి మంచి మందు వాగ్భటులు సూచించారు. అది ఏమిటంటే ప్రశాంతమైన నిద్ర, పిల్లలకైనా పెద్దలకైనా ఖర్చులేని మందు శరీరానికి కావలసినంత నిద్ర.

పిల్లలు బాగా చదువుకోవాలంటే కఫం తక్కువగా వుండాలి. కఫం బాగా ఎక్కువగా వుంటే విద్య అబ్బదు, చదువురాదు. పిల్లలకి విద్యార్జన బాగా సాగాలంటే కఫం వుండకూడదు, పిత్తం యొక్క ప్రభావంతోనే సాధ్యం అంటే పిత్తంయొక్క ప్రభావం ఎక్కువగా ఉండి, కఫం తక్కువగా ఉన్నప్పుడే విద్యార్జన సాధ్యం, కాబట్టి పిల్లలు ఎప్పుడైనా నిద్రవచ్చినది అంటే వారిని నిద్రపోనివ్వండి, వారంతట వారే నిద్రలేవ నివ్వండి అప్పుడే వారికి చదువుకునేది చక్కగా బుర్రకెక్కుతుంది. జ్ఞాపక ముంటుంది. అయితే మీరనవచ్చు స్కూల్‌టైమ్స్ ఉండేది ప్రొద్దునే ఆ సమయంలో నిద్రపోతే ఎలా అని. మీరు స్కూలు యాజమాన్యంతో మాట్లాడండి. వారు మీమాట వింటారు. ఎందుకంటే అక్కడ చదువుతున్నది మీ పిల్లలు ఆస్కూలు నడుస్తుంది, మీరు కడుతున్న ఫీజులవల్లనే కనుక మీరు చెప్పండి అసలు రోజు మొత్తంలో ఉదయమే కఫ సంబంధ సమయం ఆ సమయంలో పిల్లలు ప్రశాంతంగా నిద్రపోకపోతే వారి జీవనం అస్తవ్యస్థమవుతుందని అర్థంచేసుకోండి.



కఫ
ప్రభావం
ఉన్న
పిల్లలు
విశ్రాంతి
బాగా
తీసుకోవాలి

కఫం
సమస్థితి
ఉన్న
పిల్లలకు
చదువు
బాగా
అబ్బుతుంది



మనిషికి, హృదయభాగంపై నుండి మస్తిష్కం క్రిందవరకు ఉండే భాగమంతా కఫ ప్రభావ స్థానం అంటారు.

హృదయానికి క్రింద నుండి నాభిస్థానం వరకు పిత్తంయొక్క క్షేత్రం అంటారు. నాభినుంచి క్రిందభాగమంతా వాతము యొక్క క్షేత్రం.

పిల్లలు కఫ ప్రభావానికి లోనై వుంటారు. కనుక వారికి వచ్చే రోగాలన్నీ ఈ భాగానికి చెందినవే వుంటాయి, ముక్కు కారటం, దగ్గులు, జలుబులు ఇలా వుంటాయి. పిల్లలను ఈ కఫం దోషపూరితం కాకుండా ఉండేలా చూసుకోవాలి, దీనికి వాగ్భటులు సూచించిన మరొక విషయం మాలీష్, అభ్యంగనం పిల్లలకు తైలంతో మాలీష్ చెయ్యడం చాలా అవసరం పిల్లలకు కఫంను తగ్గించటానికి, ఉదయం నిద్రలేచి కాలకృత్యాలు తీర్చుకున్న తర్వాత తైలంతో మాలీష్ చేయడం చాలామంచిది. గుర్తుంచుకోండి. కఫ ప్రభావానికి లోనైనవారు యోగా ప్రాణాయామాలు చేయకూడదు. వారికి సరిపడేది మాలీష్, పిత్తంయొక్క ప్రభావానికి లోనై వున్నవారికి, యోగా, ప్రాణాయామాలు చాలా అవసరం. వాతం యొక్క ప్రభావానికి లోనైన వారికి కొద్దిగా అవసరం, కఫ ప్రభావానికి అసలు అవసరం లేదు. ఇది వాగ్భటుల సూత్రం పిల్లలకు శరీరమంతా మాలీష్ చెయ్యండి. కఫం ఎక్కువగా ఉండే స్థానాలు తల, చెవ్వులు బాగా మాలీష్ చెయ్యాలి. చెవుల్లో నూనె కూడా వేయవచ్చును. ఇక నూనె విషయానికి వస్తే వేడి ప్రాంతంలో ఉండేవారికి చల్లటినూనె కొబ్బరినూనె మంచిది. తినటానికి కూడా ఇదే మంచిది. అదే బీహార్‌లాంటి ప్రాంతాల వారికైతే ఆవాలనూనె మంచిది. ఇలా ప్రాంతాల వారినిబట్టి వారు నూనెను వాడుకోవాలి. మరొక కఫ ప్రభావస్థానం కళ్ళు. అయితే కళ్లలో నూనె వెయ్యకూడదు. దేశవాళి ఆవు నెయ్యిని వాడవచ్చును. ఇంకా పిల్లలకు చాలా మంచిది కాటుక ఇవి ఎంతో ముఖ్యం.

ఇక పిల్లలకు అవసరమైన ఆహారం పాలు, వెన్న, నెయ్యి, మజ్జిగ, బెల్లం ఇవన్నీ చాలా అవసరం. బెల్లంతో పప్పు, చెక్క, నువ్వుల చెక్క ఎంతోమంచిది. ఇక మనం పిల్లలకు దూరంగా వుంచవలసిన వస్తువు మైదాపిండి ఇది కఫాన్ని దోషపూరితం చేస్తాయి. మైదాతో చేసిన ఏ వస్తువు మంచిదికాదు, ఇక పిల్లలకు

చెమట పట్టేవరకు మాలీష్ చేసిన తర్వాత స్నానం చేయించండి. స్నానం కూడా కఫాన్ని తగ్గించే విధంగా ఉండాలి అంటే, శనగపిండిని ఉపయోగించాలి. ఇంకా గంధపుచెక్క, ముల్తాని పౌడర్పూర్తిగా కఫనాశిని, ఇలా సున్నిపిండి విధానాన్ని అనుసరించాలి సబ్బులు వద్దు. ఎందుకంటే, సబ్బులో కెమికల్ ఉంటుంది. అంటే సోడియం హైడ్రాక్సైడ్ (కాస్టిక్సోడా) ఇది కఫాన్ని రెచ్చగొడుతుంది. ఎంత మాత్రము మంచిదికాదు. కనుక సున్నిపిండి వంటివే కఫాన్ని తగ్గిస్తుంది. కాబట్టి పిల్లలకు స్నానం సున్నిపిండితోనే చేయించండి.

ముఖ్యంగా పడుకునే ముందు టి.వి. వంటి వాటిని దూరంగా ఉండనీయండి. వారు పెందలాడే పడుకుంటారు, లేదంటే పిల్లలు కఫ ప్రభావానికిలోనై వుండటంవల్ల వారు కార్టూన్ చానెల్స్ చూస్తారు. ఎందుకంటే కఫానికి లోనైన వారు కల్పితాలకు ఇష్టపడతారు.

ఇంతకుముందే మనం చెప్పుకున్నాం. కఫం సమతుల్యంగా ఉంటే వారిలో ఎంతో సృజనాత్మకతను పెంచుతుంది, వ్యక్తిని వైజ్ఞానికునిగా చేస్తుంది. అదే కఫం దోషపూరితమైతే అందరినీ మించిన నేరస్తునిగా చేస్తుంది. అందుకే పిల్లలకు కఫప్రభావంలో వుండటంవల్ల వారిని ఆలోచింప చేసేవాటికి వారు ఇష్టపడతారు. మీరు ఏదైనా కథ చెప్పండి వింటారు. ఎందుకు వారిని ఆలోచింపచేస్తుంది. అందుకే వారికి మంచి మహావీరుల దేశభక్తుల కథలను వినిపించండి, చాలామంచిది.

ఇక టి.వి.వారికి అవసరం వుండదు. పిల్లలు ఏదైనా ప్రశ్నవేసినా అది వారి కాల్పనికతను పెంచుకోవటానికే అని గుర్తించండి. వారికి చక్కటి సమాధానం చెప్పండి. తెలియకపోతే చూడు బాబు దీనికి సమాధానం నీకు రేపు చెపుతాను అని మీరు తెలుసుకుని వారికి అర్థమయ్యేలా చెప్పండి అంతేకానీ, దేవుడు చేశాడు అని ఇంకేదో ఒకటి చెప్పకండి. కొద్దిరోజుల తర్వాత వారు నిజం తెలుసుకున్నాక ఇక మిమ్మల్ని ఏమాత్రం గౌరవించరు. అందుకనే వాగ్భటులు అంటారు అన్నింటికన్నా కష్టమైనది పిల్లల్ని పెంచటం అని.

ఇక పిత్తంయొక్క స్వభావానికి చెందిన వారి దినచర్య ఎలా వుండాలి

అంటే 14 సంవత్సరాల వయస్సు నుండి 60 సంవత్సరాల వయస్సువారు వీరికి కఫం చాలా తక్కువగా వుంటుంది. వాతం కూడా చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. వీరు ఎక్కువగా నిద్రపోనవసరంలేదు. సుమారుగా 7- 8 గంటల నిద్రసరిపోతుంది. వాగ్భటుని సూత్రం ప్రకారం సూర్యాస్తమయం తర్వాత రెండుగంటలలోపు పడుకోవాలి. అంటే రాత్రి 8 గంటలప్పుడు పడుకుంటే 8 గంటల నిద్ర అంటే తెల్లవారుజామున 4 గంటలకు నిద్రలేవాలి. ఈ సమయంలో నిద్రలేవటం ఎంతో మంచిది. ఇలా బ్రహ్మముహూర్తంలో నిద్రలేసిన వారి దినచర్య ఎంతో ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. 4 గంటలకు నిద్రలేసినవారు మొదట ఉషః పానం స్వీకరించాలి. తర్వాత శౌచక్రియను పూర్తిచేసుకుని తర్వాత దంత ధావనం చేసుకోవాలి. అంటే పళ్ళుతోముకోవటం. పిత్త ప్రభావానికి చెందిన వారికి పళ్ళు తోముకునేది కషాయంలాగా ఉండాలి. కషాయంలాగా అంటే చేదుగా ఉండాలి. పిత్తాన్ని తగ్గించి ఉంచటానికి చేదుగా ఉండే పదార్ధాలకే సాధ్యం కనుక అంటే, వేపపుల్లతో పళ్ళుతోముకోవడం మంచిది. దీనికంటే ఉమ్మెత్త మంచిది. ఇలాగే తుమ్మపుల్ల, ఇంకా అర్జున వృక్షం, మామిడి, జామ, వంటి పుల్లలతో మంచిది. ఋతువునుబట్టి చూసినా అంటే వేసవికాలం మొత్తం పళ్ళు తోముకోవటానికి ఉత్తమమైనది వేప. చలికాలంలో జామపుల్లతో పళ్ళుతోముకోవటం మంచిది. ఇక వర్షాలు పడేకాలంలో మామాడి లేదా అర్జున వృక్షం. పుల్లతోటి పళ్ళు తోముకోవటం మంచిది. మేం జీవితాంతం వేపపుల్లతోనే పళ్ళు తోముకుంటాం, అంటే మంచిదేకాని 3 నెలలు నిరాటంకంగా తోమిన తర్వాత కొద్దిరోజులు ఆపాలి. ఈ కొద్దిరోజులూ మీరుండే ప్రదేశంలో లభించే తైలం, మీరుండే ప్రదేశంలో లభించే ఉప్పు, అలాగే మీరుండే చోట దొరికే పసుపు ఈ మూడింటినీ కలిపి మీరు పళ్ళపొడిని తయారు చేసుకోవచ్చు. ఇది చాలా మంచిది మరొక పళ్ళపొడి విధానం ఆవుపేడను ఎండబెట్టి కాల్చాలి. ఆ బూడిదలో కాస్త కర్పూరం, కాస్త సైందవ లవణాన్ని కలపాలి అదికూడా చాలా మంచిది.

ఇక మూడవరకం పళ్ళపొడి త్రిఫల చూర్ణం - ఇందులో సైందవ లవణం కలిపితే ఇది మంచి దంతమంజనం. ఇలాంటివి చాలా మంచిది.

ఇక పేస్టులు ఎందుకు వాడకూడదో చూద్దాం. మీరు పిత్త ప్రభావానికి లోనైవున్నారు గుర్తుంచుకోండి, ఉదయాన్నే లేవగానే నోట్లో పిత్తమే నిండి వుంటుంది. దాన్నే లాలాజలం అంటాము దీన్నికంట్రోల్ చెయ్యటానికి ఈవిధమైన చెట్లపుల్లలు, చూర్ణములు ఉపయోగించాలి. అదే మీరు పేస్ట్‌ను ఉపయోగిస్తున్నారనుకోండి, అందులో ఏముంటుంది. చక్కెర వుంటుంది. ఇది పిత్తానికి వ్యతిరేకం. దీనివల్ల మీ పిత్తం చెడిపోతుంది. అలాగే ఈ తీపి మీ దంతాలని పాడుచేస్తుంది. ఇది ఏమాత్రం మంచిదికాదు. అంతేకాదు ఈ పేస్ట్‌ను తయారు చేసేది చాలా రకాల చనిపోయిన జంతువుల ఎముకలతోటి పందులు, ఆవులు, మేకలు ఇవి చనిపోయిన తర్వాత వీటి ఎముకలతోటి తయారు చేస్తున్నారు. మరి మనం శాఖాహారులమైతే సంప్రదాయాలను పాటించే వారిమైతే ఇది ఎంతమాత్రం సమంజసం ఆలోచించండి. ఒక కంపెనీవారు ఒక వస్తువు తయారు చెయ్యటానికి జంతువును చంపితే, అది వారికి పాపం కలుగుతుంది. అలాగే ఆ వస్తువు తయారు చేసేది మనకోసమే కాబట్టి ఆ పాపభాగం మనకీ అంటుకుంటుంది. కనుక మీరు పళ్ళ శుభ్రతకి పుల్లలను వాడండి మీకు ఇవి దొరకవు అనుకుంటే పళ్ళపొడిని వాడండి లేదంటే అన్నికాలాల్లో అందరూ వాడదగినది త్రిఫలచూర్ణం ఇది వాడుకోండి.

ఇక పిత్తప్రకోపం చెందినవారు ముందుగా వ్యాయామం చెయ్యాలి. తర్వాత మాలిష్ చెయ్యాలి, వ్యాయామం ఎవరికైనా సరే చెమటలు పట్టేవరకే చెయ్యాలి. 5 నిమిషాలకే చెమటవచ్చినా 20 నిమిషాలకు చెమటవచ్చినా చెమటపట్టిన వెంటనే వ్యాయామం ఆపివెయ్యాలి. అంతకుమించి చెయ్యకూడదు. ఇక భారతదేశ వాతావరణాన్ని అనుసరించి నిదానంగా చేసే వ్యాయామాలు చెయ్యాలి. అంటే సూర్యనమస్కారాలు చాలా మంచిది. ఇవి వ్యాయామాలు అనుకున్నాసరే ఆసనాలు అనుకున్నాసరే ఇవే మంచిది.

ఇక స్త్రీలకైతే వారికి ఇంటిలో పనంతా సక్రమంగా చేస్తే సరిపోతుంది వారికి వ్యాయామాలు తిరుగలి, రుబ్బురోలు వంటివి ఉపయోగిస్తే మీకు చాలా మంచిది. పిండిమరలో వేసేపిండి వేగంగా జరగడంవల్ల వేడి పెరిగి ఆ ధాన్యం

వాతాన్ని పెంచుతుంది. అదే తరగలిలో అయితే చిన్నగా మొదగడంవలన వాతం పెరగకుండా మంచి పోషకాల తయారవుతుంది. ఇంకొక మంచి వ్యాయామం ముందుకి వంగడం అప్పుడప్పుడూ నడుముతో వంగుతుంటే నడుము నొప్పులు రాకుండా వుంటాయి. ఇక స్త్రీలకు కూడా మాలీష్ మంచిది. అరికాళ్ళలో కూడా మాలీష్ చెయ్యాలి. తర్వాత స్నానం చెయ్యాలి. సాయంత్రం 7 గం॥లలోపే భోజనం చెయ్యాలి. పెందలకాడనే నిద్రపోవటం మంచిది. ఇది పిత్త ప్రకృతి వారిదినచర్య.

ఇక వాతప్రకృతివున్న వారి దినచర్య 60 సంవత్సరాలు పైబడినవారికి వ్యాయామం నిషిద్ధం. వారికి కూడా పిల్లలకు లాగా మాలీష్ అవసరం. వీరికి మాత్రం విశ్రాంతి ఎక్కువ అవసరం. ఇది మూడు ప్రకృతులవారి దినచర్య.

ప్రశ్న : మనిషి మూత్రం విలువ ఏమిటి?

జవాబు : పూర్తి శాఖాహారులైతే మీమూత్రం మీకు మంచిది కానీ ఎప్పటికైనా గోవు మూత్రమే ఎక్కువ ప్రాధాన్యం.

మనిషి మూత్రం తీసుకునేటట్లయితే ప్రొద్దున్నే వచ్చే మూత్రం మాత్రమే ఉపయోగపడుతుంది. అదికూడా ముందుగావచ్చే కాస్త మూత్రం విడిచివేయాలి. చివరికాస్త విడిచివేయాలి మధ్యలో వచ్చే కాస్త మాత్రమే ఉపయోగపడుతుంది.

భారతీయ విజ్ఞానం
ఇది ఆరోగ్యం



ఇండియా విజ్ఞానం
ఇది వాత రోగం





భారతీయుల వ్యాయామం

సూర్యనమస్కారాలు

శరీరంలో వేగాలు

మన శరీరంలో ఒక వేగం వుంటుంది. ఆ వేగాలువచ్చినప్పుడు వాటిని ఆపకూడదు. వాటిలో ఒకటి నవ్వు, నవ్వు వచ్చినప్పుడు పూర్తిగా పొట్ట చెక్కలయ్యేలా నవ్వండి, సహజంగా నవ్వు వచ్చినప్పుడు శరీరంలో కొన్ని రసాలు (ఎంజైమ్స్) విడుదలవుతాయి. అప్పుడు నవ్వు వస్తుంది, మెదడులో ప్లీనయిల్ గ్లాండ్ అని వుంటుంది. అది రసాలను విడుదల చేసినప్పుడు నవ్వు వస్తుంది. ఈ రసాలు ఎప్పుడు విడుదల చేస్తుంది. భావంద్వారా రసాలను విడుదల చేస్తుంది. కొన్ని శకన్స్‌లోనే భావన కలగడం నవ్వడం ఒకేసారి జరుగుతుంది. అంతేగానీ బలవంతంగా ఎప్పుడూ నవ్వకూడదు. ఇలా నవ్వితే ఎలాంటి ప్రయోజనం వుండదు. ఈ లాఫింగ్ క్లబ్స్‌ల్లో కూడా వారు ఏదైనా జోక్‌వేసి నవ్వేలా చేస్తే మంచిదేగాని ఊరికే నోరు తెరుచుకుని ఏభావనా లేకుండా నవ్వితే ఒక్కోసారి నరంపైన నరమెక్కే ప్రమాదమున్నది. ఇది చాలా ప్రమాదము, సహజంగా వచ్చే నవ్వును పరిపూర్ణంగా నవ్వండి, యాంత్రికంగా నవ్వకండి. దేనికైనా మధ్యే మార్గంగా ఉండాలి. అతిగా ఉండకూడదు. ఇదే మనకు మంచిది. మనలో వుండే వేగాలలో మరొకవేగం తుమ్ము. తుమ్ముకూడా అది వచ్చినప్పుడు ఆపకూడదు. బలవంతంగా తెచ్చుకుని తుమ్మకూడదు.

ఇంకొక వేగం దాహం ఇదికూడా అంతే దాహం వేసినప్పుడు తప్పకుండా నీరు త్రాగాలి. అయితే మీకు ఎంత తీవ్రమైన దాహం వేసినా నీరు త్రాగే విషయం మరవకూడదు. కేవలం సిప్‌సిప్ చేస్తూ, గుటకగుటగా మాత్రమే నీరు త్రాగాలి. గటగటా వేగంగా నీరు త్రాగటంవలన రెండురకాల సమస్యలు వచ్చే అవకాశం వుంది. ఒకటి హెర్నియా, పేగుజారటం అంటారు. రెండవది అపెండిసైటిస్. ఈ రెండురకాల వ్యాధులు వచ్చే అవకాశం వున్నది. అదే బాగా పెద్దవారికైతే 60 ఏళ్ళ పైబడిన వారైతే అప్పుడు కూడా నీరు వేగంగా త్రాగేవారైతే హైడ్రోసిల్ వ్యాధి రావచ్చు, ప్రొస్టేట్ సంబంధించిన వ్యాధికూడా రావచ్చును.

అందుకని నీటిని ఎప్పుడూ సిప్ సిప్ చేస్తూ త్రాగాలి. దాహం వేసినప్పుడు తప్పకుండా నీరు త్రాగాలి. భోజనం చేసినప్పుడు దాహం వేస్తే మీరు మజ్జిగను త్రాగాలి.

ఇక దాహం వేయకుండా కూడా నీరు త్రాగవలసిన సమయం ఉదయం. నిద్రలేవగానే ఆసమయంలో మాత్రమే దాహం వేయకపోయినా నీరును త్రాగవలెను. మరొక ముఖ్యవిషయం, నీరు త్రాగేటప్పుడు ఖచ్చితంగా కూర్చుని మాత్రమే నీరు త్రాగాలి. ఆవుపాలు పితికేటప్పుడు కూర్చున్నట్లు గొంతుకు కూర్చుని లేక సుఖాసనంతో కూర్చుని గానీ నీరు తాగాలి. నిల్చొని కానీ కుర్చీలో సగం కూర్చుని గానీ నీరు త్రాగటం మంచిదికాదు.

మరొకవేగం ఆకలి. ఇది చాలా జాగ్రత్తగా ఉండవలసిన విషయం. ఆకలిని ఆపితే వచ్చే రోగాలు 103. ఇవి మొదట ఎసిడిటీతో మొదలై చివరగా పేగుకేన్సర్ వరకు దారితీస్తుంది. అందుకనే ఆకలిని బలవంతంగా ఎప్పుడూ ఆపకూడదు. ఇక ఉపవాసం ఉండాలంటే మంచిదే. ఇది శరీరాన్ని శుద్ధి చేస్తుంది. అయితే ఎప్పుడైనా మీరు బాగా ఎక్కువగా తింటే మీకు అలా అనిపిస్తే ఉపవాసం ఉండటం మంచిదే లేదా వారానికి ఒకరోజు ఉపవాసం మంచిది. ఈ ఉపవాస సమయంలో ఖచ్చితంగా నీరు తాగుతూ ఉండాలి. ఎందుకంటే మీరు ఉపవాసం చేస్తున్నప్పుడు కూడా మీ కడుపులో ఆమ్లాలు రిలీజ్ అవుతాయి. దీనిని హైడ్రోక్లోరిక్ యాసిడ్ అంటారు. ఇది రిలీజ్ అయ్యేది మనం తిన్న ఆహారాన్ని జీర్ణం చెయ్యటానికే మరి ఉపవాసంలో ఆహారం తీసుకోము కాబట్టి నీరు తాగుతుంటే (హెచ్.సి.యల్.) హైడ్రోక్లోరిక్ యాసిడ్ నీటితో కలిసి మూత్రంద్వారా బయటకు వస్తుంది. అప్పుడు మనకు ఎటువంటి హానీ జరుగదు, లేకుంటే హైడ్రోక్లోరిక్ యాసిడ్ పేగుల్ని కాల్చివేస్తుంది. దీనివల్ల అల్సర్, పెప్టిక్ అల్సర్ ఇలా చాలా సమస్యలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. కనుక మీరు రోజూ మూడు పూట్ల భోజనం చేసేవారైతే వారానికి ఒకరోజు ఉపవాసం చెయ్యడం మంచిదే. అది కూడా మధ్య మధ్యలో నీరుత్రాగుతూ వుండాలి. ఇంకా పూర్తిగా శాఖాహారులైతే ఉపవాసం అంత మంచిది కాదు. మాంసాహారులకు మాత్రం ఉపవాసం తప్పనిసరి. ఎందుకంటే మాంసాహారం తినేవారికి కడుపులో యాసిడ్స్ రిలీజ్ అవటం తగ్గిపోతాయి.

దీనివల్ల వీరు దీర్ఘకాలం ఉపవాసం చెయ్యవచ్చు.

దీర్ఘకాలంగా ఉపవాసం వుండేవారు నీటిలో నెయ్యిని వేసుకుని తాగుతూ ఉండవచ్చు. లవంగం నీరు త్రాగవచ్చు. ఇంకా కాచి చల్లార్చిన నీరు దీనినే పూర్ణజలం అంటారు. ఇదికూడా తీసుకోవచ్చును.

ఇంకా బాగా శ్రమించేవారు ఉపవాసం చెయ్యకూడదు. అంటే పొలం పనిచేసేవారు రిక్షాతొక్కేవారు, రాళ్ళు కొట్టేవారు ఇలా శారీరక శ్రమచేసేవారు ఉపవాసం చెయ్యకూడదు.

ఇక మరొక వేగం ఆవలింతలు. ఇవికూడా ఆపకూడదు. బ్లెడ్‌లో ఆక్సిజన్ తగ్గినప్పుడు ఆవలింతలు వస్తాయి. అదనపు ఆక్సిజన్ తీసుకోవటానికోసమే. అందుకే ఆవలింతలు ఆపకూడదు. నోరు పూర్తిగా తెరచి ఆవలింతను తీసుకోవాలి. అప్పుడే శరీరానికి కావలసినంత ఆక్సిజన్ వస్తుంది. నోటికి చెయ్యి అడ్డం వుంచి ఆవలిస్తే కావలసినంత ఆక్సిజన్ సరిపోదు. అయితే మనకంటే పెద్దవారు గురువులు మనముందు వుంటే వారిముందు నోరు తెరచి ఆవలించటం మంచిదికాదు. కనుక కొద్ది పక్కకువెళ్ళి ఆవలించడం మంచిది. కుదరని పక్షంలో చేతి గుడ్డను నోటిదగ్గర పెట్టుకుని ఆవలించండి.

మరొకవేగం మూత్రవిసర్జన ఇదికూడా ఆపకూడదు. దీనిని ఆపడంవల్ల రక్తంలోని వికారాలన్నీ మీకు వస్తాయి. మూత్రాన్ని బలవంతంగా ఆపడంవల్ల శరీరమంతటా ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. కనుక మూత్రం వచ్చిన వెంటనే వెళ్ళి విడుదల చెయ్యండి ఆపకండి. మీకు కొద్దికొద్దిగా మూత్రం రావటం తరచూ మూత్రం రావటం జరుగుతుంటే మీరు వెంటనే వైద్యుని సంప్రదించి చికిత్స చేయించుకోండి. ధారాళంగా మూత్రం వస్తుంటే మాత్రం ఆపకుండా వెళ్ళండి.

మరొకవేగం మలవిసర్జన దీన్నికూడా ఆపకూడదు. వీలైనంతవరకు అన్నిచోట్ల టాయిలెట్స్ అందుబాటులో వున్నాయి. కనుక వినియోగించుకోండి. మీకు ఒకరోజులో రెండుసార్లు సౌచక్రియకు వెళ్ళడం మంచి లక్షణం. కేవలం

ఉదయమే కావచ్చు, లేదా ఉదయం, మధ్యాహ్నం కావచ్చు, లేదా ఉదయం సాయంత్రం కావచ్చు ఎలాగైనా రోజులో రెండుసార్లు మలవిసర్జన ఆరోగ్యమే, రెండు సార్లకంటే ఎక్కువ మూడుసార్లు వస్తే కొంచం పర్వాలేదు. అంతకంటే ఎక్కువసార్లు వెళ్తే ప్రమాదమే. అప్పుడు మీరు వైద్యున్ని కలిసి చికిత్స చేయించుకోండి.

కనుక ఏ వేగాన్నీ కూడా ఆపే ప్రయత్నం చెయ్యకూడదు. ఇక కేవలం బ్రహ్మచారులు సాధులు, సంత్‌లు మాత్రమే ఆపవలసినది కామవేగం. ఇది గృహస్తులు ఆపకూడదు. గృహస్తులు వీర్యవేగాన్ని ఆపితే చాలా సమస్యలు వస్తాయి. సాధువులైతే వారి ఆహార నియమం వేరుగా ఉంటుంది కనుక వారు ఈ వేగాన్ని ఆపవచ్చు. గృహస్తులు ఆపకూడదు.



గుండ్రని రాగి చెంబులో ఉన్న నీటికి ఉపరితలతన్యత
(సర్ఫేస్ టెన్షన్) తక్కువగా ఉంటుంది.
కనుక త్రాగడానికి శ్రేయస్కరం

స్థూపాకారంగా ఉండే గ్లాసు, బాటిల్స్ లాంటి వాటిలోని
నీరు త్రాగకూడదు.

మరికొన్ని సూత్రాలు

మొదటిది భోజనం చేసిన వెంటనే నీళ్లు త్రాగకూడదు. గంటన్నర తర్వాత నీళ్ళు త్రాగాలి. ఇలా త్రాగటం వలన మీ బరువు తగ్గుతారు. చాలా తేలికగా అవుతారు. ఎంతో ఆరోగ్యవంతులుగా అవుతారు. నీటిని ఎప్పుడూ కూర్చుని త్రాగాలి. పాత్రకూడా గుండ్రంగా ఉండాలి అంటే లోటా అంటారు, గ్లాసు వద్దు గ్లాసు. భారతదేశానికి కాదు పోర్చుగీసు వాళ్ళది మన పద్ధతి గుండ్రపులోటా ఈ గుండ్రంగా ఉన్న వస్తువులో సర్ఫేస్ టెన్షన్ తక్కువగా ఉంటుంది. అంటే ఉపరితల తన్యత అంటరు. దీనివల్ల అందులో ఉండే నీటికి కూడా సర్ఫస్ టెన్షన్ తక్కువగా ఉంటుంది. ఇదే మీ శరీరానికి సరిపోతుంది. గ్లాసులో నీరుకి సర్ఫస్‌టెన్షన్ ఎక్కువగా ఉండటంవల్ల ఇది మీకు మంచిదికాదు. మీరు చూస్తే బావులు వున్నాయి. కదబావులు కూడా గుండ్రంగానే వుంటాయి. వీటిలోనే సర్ఫస్‌టెన్షన్ తక్కువగా ఉంటుంది. దీనివల్ల ఉపయోగం ఏమిటంటే నీటికి శుభ్రపరిచే గుణం వుంటుంది. మీ శరీరంలోని మలినాలను శుభ్రం చేయాలంటే నీటిలోని సర్ఫస్‌టెన్షన్ తక్కువగా ఉండాలి. ఇది గుండ్రంగా ఉన్న పాత్రలలోనే సాధ్యమవుతుంది. దీనిమీద మీరు ఒక ప్రయోగం చెయ్యవచ్చు. ఏంటంటే మీరు పాలను ముఖానికి రాసుకుని దూదితో ముఖం తుడుచుకుంటే మాలిన్యం మొత్తం బయటకు వస్తుంది. ఎందుకంటే పాలలో సర్ఫస్ టెన్షన్ చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. దీనివల్ల శ్వేదరంధ్రాలు తెరుచుకుని మాలిన్యాన్ని బయటకు పంపుతుంది. అలాగే గుండ్రంగా ఉన్నలోటాలో నీరు త్రాగితే కడుపులోని పేగులు విచ్చుకుని మలినాలన్నీ బయటకు పంపుతుంది. సర్ఫస్‌టెన్షన్ ఎక్కువగా ఉన్న నీటిని త్రాగితే ప్రేగులు ముడుచుకుని పోతాయి. దీనివల్లనే మూలశంక, భగంధర్ రోగాలు వస్తాయి. అందుకనే మీరు లోటాలోని నీటినే త్రాగండి. బావులు, చెరువులు గుండ్రంగానే ఉంటాయి. వాటిలోని నీరు మంచిది. అదే నదులు పొడుగ్గా వుంటాయి గుండ్రంగా ఉండదు. అవి మంచిదికాదు. కనుక మీరు గ్లాసులో నీటిని త్రాగటం మానండి. గుండ్రపు లోటాలనే ఉపయోగించండి. గుర్తుంచుకోండి నీరు ఎప్పుడూ కూర్చునే త్రాగండి నిలబడి త్రాగకండి. చల్లటి నీటిని త్రాగవద్దు. చల్లటి నీటిలో సర్ఫస్

టెన్షన్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. గోరువెచ్చని నీటిలో తక్కువగా ఉంటుంది. కనుక ఎప్పుడూ గోరువెచ్చని నీటినే త్రాగండి, తీవ్రమైన ఎండ ఉన్న సమయంలో మట్టితో చేసిన కుండలో నీరు త్రాగవచ్చును. మట్టికుండలో నీరు వేడిచేయవలసిన పనిలేదు. మట్టికంటే నీటిని శుద్ధిచేయ గలిగినది ఏదీలేదు.

ఇక భోజనం చేయటం కూడా ఎప్పుడూ నిల్చొని చేయకండి. ఇది మంచిదికాదు. కూర్చుని భోజనం చెయ్యండి. మరొకటి, భోజనంలో ఏ రెండు విరుద్ధ స్వభావాలని కలపకండి, అంటే పాలలో చేసిన పరమాన్నం, పెరుగుతోచేసిన పచ్చడి ఇలా ఒకేసారి కలిపి తినకూడదు.

అలాగే నెయ్యి + తేనె కలిపి తీసుకోకూడదు. నెయ్యి + బెల్లం కలిపి తినవచ్చును. ఇంకా, పనసపండు+పాలు కలిపి తినకూడదు.

పాలు+ఉసిరి కలిపి తినవచ్చును. మరొకటి, భోజనం ఉదయం 9 గంటలలోపు తినాలి, సాయంత్రం 6 గంటలకల్లా భోజనం ముగించాలి. మధ్యలో ఆకలి వేస్తే పల్లీలు+బెల్లంతో చేసిన పప్పుచెక్క తినవచ్చు. కాస్త ఎక్కువ తిన్నాం అనిపిస్తే కొంచెం శొంఠిని నాకవచ్చు లేదా అల్లంను ఉపయోగించవచ్చు.

ఇక మీరు ఉండే ప్రాంతాన్నిబట్టి మీరు ఆహారం తీసుకోవాలి. చల్లటి ప్రదేశం వారికి అక్కడ గోధుమలు పండుతాయి. వారు వాటిని ఆహారంగా తీసుకోవచ్చును. వేడి ప్రాంతం వారికి వరి, జొన్నలు, సజ్జలు, పండుతాయి. అక్కడ పండే పంటలు అక్కడ నివసించే వారికి మంచిది. ఇక గుర్తుంచుకునే మరొక విషయం నిద్రలేవగానే మంచినీళ్ళు త్రాగటం. ఉదయాన్నే నోటిలోని లాలాజలం చాలా మంచి గుణాలు కలిగి ఉంటాయి. కనుక ఈ పద్ధతిని మరచిపోకండి. 18 సంవత్సరాలలోపు వారు 60 సంవత్సరాలు పైబడినవారు 2 గ్లాసులు నీరు త్రాగవచ్చును. మిగిలినవారు 3 గ్లాసులు నీరు త్రాగాలి. సిప్ సిప్ చేస్తూనే త్రాగాలి. ఈ ఉదయం నీరు మాత్రం మీకు దాహం వేయకపోయినా త్రాగాలి.

ప్రశ్న : నిద్ర సరిగా పట్టకపోతే ఏం చేయాలి?

జవాబు : శరీరంలో వాతం పెరిగితే నిద్ర పట్టకపోవచ్చు. వీరు దేశవాళీ

ఆవునెయ్యిని పడుకునేముందు రెండు చుక్కలు రెండు ముక్కురంధ్రాల్లో వేసుకుని పడుకోండి. మంచి నిద్రపడుతుంది. గురక తగ్గుతుంది, కలలురావు, పిల్లలకు ఇలా చేస్తే మంచి జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది.

ప్రశ్న : అధిక రక్తపోటు గురించి

జవాబు : రక్తంలో ఆమ్లాలు పెరగిపోతే ఇలా జరుగుతుంది. వీరు క్షార పదార్థమైన మెంతులు, క్యారెట్, ఇంకా ఆపిల్, జామపండు, అరటికాయ, ఇలా రసంలేని పండ్లలో క్షారగుణం వుంటుంది. ఇవి తీసుకోవాలి. ఆకుకూరల్లో పాలకూర, బంగాళదుంప క్షారము కాదు. ఆమ్లముకాదు, ఇది మధ్య స్థితి కలిగినది. ఇలా క్షారగుణం కలిగిన పదార్థాలను తీసుకుంటే మీ బ్లెడ్‌ప్రెజర్ తగ్గుతుంది. స్థూలకాయం తగ్గుతుంది. ఇది చాలా మంచిది. సొరకాయలో ఎక్కువ క్షారగుణం ఉన్నది. దీనిని పచ్చిగా కూడా తీసుకోవచ్చును. రసం త్రాగవచ్చును.

ఆస్తమా, ఇది వాయు ప్రకోపంవల్ల వచ్చేది దీనికి దాల్చినచెక్కను తేనెతో కలిపి తీసుకోవాలి. రసం ఉండికూడా క్షారగుణం కలిగి ఒకే ఒక కాయ కొబ్బరికాయ. ఆస్తమా + ఉబ్బసం ఉన్నవారు క్రమం తప్పకుండా కొబ్బరికాయను తినండి. పచ్చికొబ్బరిని రోజు 50 గ్రాములవరకు బాగా నమిలి నమిలి తినాలి. ఇలాతింటే 3 నెలల్లో మీ ఆస్తమా + ఉబ్బసం తగ్గిపోతాయి.

నోటిలో బొబ్బలు – ఇది మీ కడుపులో మలినాలు ఉంటే వస్తాయి. దీనికి ఉదయాన్నే నీళ్ళు సిప్ చేసి త్రాగుతుంటే తగ్గిపోతాయి. లేదంటే హోమియోలో బోరెక్స్ (వెలిగారం) అని మందు ఉంటుంది వాడుకోండి.

ప్రశ్న : గోవు ఆరోగ్యంగ బాగా లేకపోతే ఆగోవుమూత్రం త్రాగవచ్చా?

జవాబు : మేము చేసిన ప్రయోగం చెప్తాను. ఆవుకు 6 సంవత్సరాలు పాటు ఆర్సనిక్ (పాషాణం) అనే విషాన్ని తక్కువ మోతాదులో మేతతో కలిపి తినిపిచ్చాము. అది ఇప్పటికీ పూర్తి ఆరోగ్యాంగా ఉంది. దాని మూత్రాన్ని పరిశీలించి చూస్తే పూర్తిగా పోషకాలు వున్నాయి. మేము అనుకున్నాం గోమాత

కంఠంలో శివుడు (గరళకంఠుడు) ఉన్నాడేమో ఈ విషాన్ని అంతటినీ అతడే త్రాగేసి ఉంటాడు అని కాబట్టి గోవు చెత్తని తింటున్నాసరే ఆ చెత్త మూత్రం వరకు రాదు. గోమూత్రం తీసుకోవచ్చును, మనం ఒకవేళ ఎక్కువ గోమూత్రం తీసుకున్నా అది 20 నిమిషాలలోపే అది మీ శరీరం నుండి మూత్రంగా విసర్జిస్తుంది. లోపల ఉండనీయదు.

ప్రశ్న : ఆర్థరైటిస్ గురించి

జవాబు : ఆర్థరైటిస్ గురించి – మీరు ఎట్టి పరిస్థితిలోనూ ఆపరేషన్ చేయించుకోకండి మీకు తెలుసుకదా అటల్ బిహారి వాజ్‌పాయ్ గారు ప్రపంచంలోనే పెద్ద స్పెషలిస్ట్ అయిన డా॥ రాడావత్ గారిచేత ఆపరేషన్ చేయించుకున్నారు. తర్వాత వారన్నారు నేను ఆపరేషన్‌కు ముందు కాస్త నడవగలుగుతున్నాను. ఇపుడు పూర్తిగా వీల్‌ఛైర్‌లోనే ఉంటున్నాను అని కనుక మీకు ఈ సమస్యవుంటే మీరు సున్నం తినండి. పెరుగులోగానీ, మజ్జిగ, నీళ్ళు, జ్యూస్‌లలో తీసుకోండి. అర్థరైటిస్ ఉన్నవారు రోజుకు రెండు గ్రాములు సున్నం, మామూలువారు 1 గ్రాము సున్నం తీసుకోవచ్చును. ఇంకా మోతాదులు కూడా తీసుకోవచ్చును.

ఇంకా ఎక్కువ క్షారగుణం గలిగినది పారిజాత వృక్షం చెట్టు ఆకులు. ఇవి 4–5 ఆకులు బాగా నలిపి నీటిలోవేసి ఆనీటిని బాగా ఆవిరయ్యేలాగా వేడిచేసి ఆనీటిని ఉదయం పూట గుటక గుటకగా త్రాగండి. మీకు అన్నిరకాల ఆర్థరైటీస్‌లు తగ్గిపోతాయి.

ప్రశ్న : ఐస్‌క్రీమ్ ఎప్పుడు తినాలి.

జవాబు : ఎప్పుడూ తినకూడదు. తప్పదంటే ఐస్‌క్రీమ్ తిన్న తర్వాత వేడినీటిలో నెయ్యిని కలిపి త్రాగండి, దానివల్ల వచ్చే దోషాలన్నీ పోతాయి.

ఆస్తమా+ఆర్థరైటిస్ వున్నవారు దాల్చిన చెక్క, శొంఠి, కషాయం తప్పకుండా త్రాగాలి. వాయు సంబంధ రోగాలున్నవారు బెల్లాన్ని కూడా కలపవచ్చు. ఇంకా నువ్వులు కూడా తినాలి. ఎవరైనా ఈ ఆర్థరైటిస్, స్థూలకాయం వీటిబారిన

పడకుండా వుండాలంటే భోజనం చేసిన తర్వాత నువ్వులను బాగా నమిలి తినండి, నల్లనువ్వులైతే మరీమంచిది. తెల్లవైనా పర్వాలేదు. ఎసిడిటీ ఉన్నవారు భోజనానంతరం వామును పెనంపై వేయించి కొద్ది నల్ల ఉప్పు కలిపి తీసుకోవాలి.

నూడిల్స్ గురించి – తినేవాటి అన్నిటిలో కెల్లా చెత్త పదార్థం నూడిల్స్. ఇవి మైదాపిండితో చేస్తారు. ఇంకా బాగా కుళ్ళబెడతారు. పందిమాంసంతో చేసిన రసాన్ని కలుపుతారు. ఇవి లేకుండా నూడిల్స్ తయారయ్యే అవకాశమేలేదు.

రోజువారీ ఆహారంలో ఏ ఉప్పును వాడాలి, సైంధవలవణం వాడాలి దీనినే కొండ నుండి వచ్చే ఉప్పు అంటారు.

గోమూత్రం తీసుకుంటే మొదటి రెండు మూడు రోజులు బాగోకపోయినా తర్వాత బాగుంటుంది. అర్క్ అయితే ఒక స్పూన్ చాలు సరిపోతుంది.

రోజంతా నిద్రవచ్చేవారు సున్నం తీసుకోండి.

కొబ్బరినూనె వేడిప్రాంతం వారు ఆహారంగా తీసుకోవచ్చును. మాలీష్‌కు ఉపయోగించవచ్చు.

డయాబెటిస్ ఉన్నవారు మెంతులు – త్రిఫలచూర్ణం, ఒక్కొక్క చెంచా రాత్రి వేడినీటిలో ఉంచి, ఉదయాన్నే నీరు త్రాగాలి. లోపలి దాన్ని బాగా నమిలి తినాలి. ఇలా 3 –4 నెలలు చేస్తే షుగర్ తగ్గుతుంది. షుగర్ వున్న వారు చక్కెర తినకూడదు.

థైరాయిడ్ వున్నవారు – కొత్తిమీరును ఏమీ వెయ్యకుండా చెట్నీచేసి నీళ్ళలో కలిపి తీసుకోవాలి. ధనియాలు కూడా, థైరాయిడ్ వున్న వారికి మంచిది.

కిడ్నీల్లో రాళ్ళు ఉన్నవారు సున్నం అస్సలు తీసుకోకూడదు. కొండ పిండాకు కషాయం మంచిది. హోమియోలో దీనితో మందు వుంటుంది. అదికూడా మంచిది. మూత్రపిండాల్లో రాళ్ళువున్నవారు తప్ప అందరూ సున్నం నీళ్ళలో వేసుకుని తాగవచ్చును.

పంటి నొప్పులకు లవంగం మంచిది. ఇంకా సున్నం మంచిది. పేస్ట్

మానేయ్యండి, పుల్లలతో గానీ, పళ్ళపొడితోగానీ పళ్ళు తోముకోండి.

ప్రశ్న : మత్తు పానియాలు, గుట్కాలు మానడం ఎలా?

జవాబు : వీటికి సంకల్పబలమే ఔషధం, లేకుంటే గోమూత్రం, అర్క్‌కాదు, శుద్ధమైన గోమూత్రం మరొక మందు, అల్లం లేదా శొంఠి. వ్యసనాలు మాన్పించాలంటే, అల్లం రసం కానీ శొంఠి కషాయం చేసి త్రాపించండి. బెల్లం కలపవచ్చును. గోమూత్రమైతే అరకప్పు ప్రతిరోజూ తాపించండి. 3 – 4 నెలల్లో మార్పు వస్తుంది. ఈ మధ్య సిగరెట్లు తాగేవారిలో సల్ఫర్ ఎక్కువవుతుంది. సల్ఫర్ ఎక్కువైన వారికి సల్ఫరే కావాలి. ఆయుర్వేదంలో విషాన్ని విషంతోనే పోగొట్టాలి అని అంటారు. కాబట్టి సల్ఫర్‌ను తగ్గించాలంటే బయట నుండి సల్ఫర్‌ను అందించాలి. సల్ఫర్ ఎక్కువగా ఉండేది గోమూత్రంలోనే.

జలుబు – తరుచూ జలుబు చేస్తుంటే వారికి కఫాన్ని పోగొట్టటానికి బెల్లాన్ని తినిపించండి. రెండవది సున్నం కూడా తినిపించవచ్చు, పాలల్లో పసుపు కలిపి ఇవ్వవచ్చు. ఆవు నెయ్యికూడా కలపవచ్చును.

పిత్తం పెరిగితే – దేశవాళీ ఆవునెయ్యి వేడినీటిలో కలిపి తీసుకుంటే పిత్తాన్ని నివారించవచ్చు.

తుమ్ములు బాగా వస్తూ ముక్కు నుండి నీరుకారితే సున్నం తినిపించండి. పడుకునేప్పుడు ఆవునెయ్యి ముక్కులో వెయ్యండి. 10 లేక 15 రోజుల్లో తగ్గిపోతుంది.

ట్రాన్సిల్‌కు పసుపు కలిపిన పాలను తాపించండి. పిల్లలకు రాత్రిపూట తాపించండి. టాన్సిల్స్‌రావు. ఉదయంపూట పాలుతాగాలనుకుంటే ఉసిరితో కలిపి త్రాగాలి. లేకుంటే త్రాగకూడదు.

లావు తగ్గాలనుకుంటే క్షార పదార్థాలను ఎక్కువగా తీసుకోండి. ముఖ్యంగా క్యారెట్‌ను తీసుకోండి. లేకపోతే సొరకాయను తీసుకోండి. క్యారెట్‌ను బాగా తురమండి అప్పుడు తినండి. మరొక క్షారపదార్థం యాపిల్. దీన్నికూడా తురిమి రెండూ కలిపి కూడా ఉదయం కడుపునిండా తినండి. 3 నెలలు, నిరాటంకంగా తీసుకుని తర్వాత 3 నెలలు దీన్ని బ్యాలెన్స్ చెయ్యటానికి ఉసిరిని మురబ్బాగా

గానీ కాయలగా గానీ తీసుకోండి. మరలా 3 నెలలు క్యారెట్ + ఆపిల్ తురుము తీసుకోండి. చాలావరకు ఆరోగ్యంగా బరువు తగ్గుతారు.

పిల్లలు పక్కతడుపుతుంటే – ఖర్జూరాన్ని చిన్న ముక్కలుచేసి పాలలోవేసి బాగా మరగబెట్టి చల్లార్చి పిల్లలకు తాపండి.

మలబద్ధకానికి – రాత్రిపూట త్రిఫలాలు లేకుంటే రాత్రి పాలలోనేయిని కలిపి తీసుకోండి. ఇలా 3 నెలలు తీసుకోవాలి. చూడండి ఆయుర్వేదానికి సంబంధించి ఏదయినా నిరాటంకంగా 3 నెలలు తీసుకుంటే తర్వాత ఖచ్చితంగా 15 – 20 రోజులు ఆపాలి. ఆ తర్వాత మళ్ళీ 3 నెలలు తీసుకోవచ్చు. పిల్లలకు త్రిఫల 4 సంవత్సరాల వయసు దాటిన తర్వాత ఇవ్వవచ్చు. ఈలోపు ఇవ్వాలంటే ఉసిరి ఒక్కటే ఇవ్వవచ్చును.

నిజానికి 14 సంవత్సరాల వరకు ఉసిరి మాత్రమే సరిపోతుంది.

పెద్ద వయస్సు వారికి మో కాళ్ళనొప్పుల పోవాలంటే సున్నం తీసుకుంటే సరిపోతుంది. ఇంకా భుజాలనొప్పులు మోచేతి నొప్పులకు నీటిని చిన్నగా గుటక గుటక తాగటం అలవాటు చేసుకుంటే చాలు.

నిద్రపట్టకపోతే నెయ్యి చుక్కలు ముక్కులో వేస్తే బాగా నిద్రపడుతుంది.

ఫ్రిజ్ పరిస్థితి ఏంటి – అస్సలు వాడవద్దు. కాదు తప్పనిసరి అంటే ఫ్రిజ్‌లో నుంచి తీసిన వస్తువును 45 నిమిషాల బయట వుంచి అప్పుడు తీసుకోండి. ఇక ఫ్రిజ్‌లో నుంచి తీసిన ఏ వస్తువూ పాలతో సహా మళ్ళీ పొయ్యిమీద వేడిచేయకూడదు.

డ్రైఫ్రూట్స్ ఎలా తీసుకోవాలి – మీకు జీడిపప్పుకంటే బాదం పప్పు మంచిది. అక్రూట్‌ని చలిప్రదేశం వారికి మంచిది. వేడి ప్రదేశం వారికి వద్దు, ఎండు ద్రాక్షా కిస్‌మిస్ ఇది వేడి ప్రదేశం వారికి మంచిది. సారపప్పు మంచిది, పిస్తా, అంజూర్ మంచిది. ఆప్రికాట్ కూడా మీకు మంచిది.

మంచినీరు – ఇత్తడి, కంచు, స్టీలు పాత్రలో ఉంచినవి ఎప్పుడూ

తీసుకోవచ్చును. రాగిపాత్రలో నీరు మీరు చెప్పులు వేసుకునిగానీ చక్క కుర్చీలో కూర్చునిగానీ త్రాగాలి. కేన్‌వాటర్‌లో బ్లీచింగ్ వాడతారు కనుక కేన్‌వాటర్ వాడవద్దు.

స్త్రీలకు వైట్ బ్లీడింగ్ అవుతుంటే ఆయుర్వేదంలో శతావరి అని వుంటుంది. ఈ చూర్ణం పాలలోవేసి మరిగించి తాగవలెను. మెన్సస్ పిరీడ్ (నెలసరి) వచ్చినప్పుడు వచ్చే సమస్యలకు వేడివేడి నీళ్ళలో నెయ్యిని కలిపి త్రాగాలి. నెలసరి జరుగుతున్నన్ని రోజులూ రోజుకు రెండు మూడుసార్లు త్రాగవచ్చును. అన్ని సమస్యలు తగ్గిపోతాయి.

జీడిపప్పు తప్ప ఏ డ్రైఫ్రూట్ కూడా బరువును పెంచవు.

సున్నం తింటే నాలుక పగులుతుంటే నీళ్ళలో కలిపి లేదా పెరుగుతో కలిపి తీసుకోండి. తమలపాకులో కూడా సున్నం కలిపి తినవచ్చు.

హరిః ఓం

తత్‌సత్

